گفت و شنود با کودکان

به بچه ها گفتن، از بچه ها شنیدن ۱

چگونه با کودکان سخن بگوییم و چگونه به سخنشان گوش فرا دهیم...



آدل فابر - الین مازلیش
فاطمه عباسی فر

چاپ سی و یکم

به بچه‌ها گفتن،
از بچه‌ها شنیدن

گفت و شنود با کودکان

آدل فابر - الین مازلیش
فاطمه عباسی‌فر

نشر دایره

فابر، آدل Faber, Adele

به بچه‌ها گفتن، از بچه‌ها شنیدن: گفت و شنود با کودکان/ آدل فابر-الین مازلیش؛ [ترجمه]. فاطمه عباسی‌فر، نفیسه معتکف.- تهران: نشر دایره، ۱۳۸۲-۱۳۷۸.

۲ جلد مصور

ISBN: 978-964-6839-12-0 : (ج.۱)
ISBN: 978-964-6839-44-1 : (ج.۲)

عنوان اصلی: How to talk so kids will listen & listen so kids will talk.

ج.۱ (چاپ سی و یکم: ۱۳۸۹)
ج.۲ (چاپ شانزدهم: ۱۳۸۹)

۱. رفتار والدین - - ایالات متحده. ۲. ارتباط بین اشخاص - - ایالات متحده. الف. مزلیش، الین Mazlish, Elaine ب. عباسی‌فر، فاطمه، مترجم. ج. معتکف، نفیسه، ۱۳۳۵- ، مترجم. د. عنوان. ه . عنوان: به بچه‌ها گفتن، از بچه‌ها شنیدن: چگونه با کودکان سخن بگوییم و چگونه به سخنان آنان گوش فرا دهیم. و. عنوان: در خانه و مدرسه با کودکان چگونه سخن بگوییم تا بیاموزند.

۹ ب ۹ ف / ۸ / HQ ۷۵۵ ۶۴۹/۱

الف ۱۳۷۸

کتابخانه ملی ایران ۷۸-۲۶۷۶۶ م

نام کتاب : به بچه‌ها گفتن، از بچه‌ها شنیدن (جلد ۱)
نویسنده : آدل فابر
مترجم : فاطمه عباسی‌فر
ناشر : دایره
چاپ سی و یکم: پاییز ۱۳۸۹
شمارگان : ۳۰۰۰ جلد
حروفچینی : گروه انتشارات دایره
چاپ : میران
صحافی : نوین‌برتر

۷۵۰۰ تومان

مرکز پخش: خاتون، تلفن ۶۶۴۹۱۴۸۸ و ۰۹۱۲۱۲۲۱۴۴۲
تهران- صندوق پستی ۳۹۶-۱۵۷۴۵
www.dayerehgroup.com

فهرست مطالب

با تشکر بسیار از آقای کیان فروزش که با لطف و مهر فراوان در ویرایش چاپ جدید کتاب راهنمایی‌های ارزنده‌ای نمودند.

سخنی با خوانندگان

خواننده‌ی عزیز:

تنها عملی که هرگز فکر نمی‌کردیم دست به اقدام آن بزنیم، این بود که کتابی بنویسیم که در آن چگونگی مهارتهای ارتباطی با فرزندان را برای پدران و مادران شرح بدهیم. ارتباط بین والدین و فرزندان امری بسیار شخصی و خصوصی است. اعتقاد به این که به هر فرد شیوه‌ای عرضه کنیم تا بتواند از طریق صحبت با فرزندانش رابطهٔ هرچه نزدیکتری برقرار کند، به نظر ما صحیح نمی‌آمد. در نخستین کتابمان (فرزندان آزاد، والدین آزاد) کوشیدم نه چیزی یاد بدهیم و نه موعظه کنیم. فقط داستانی را بیان کردیم. سالها با دکتر هایم جینات در کارگاههای آموزشی روان‌شناسی کودک کار کردیم و این همکاری عمیقاً در زندگی ما مؤثر بود. مطمئن بودیم که اگر داستانی بنویسیم در این باره که چگونه کسب مهارتهای جدید، رفتار ما با فرزندانمان (و هم‌چنین خودمان را) تغییر داده است، خوانندگان ما آنچه را که در پس این مهارتها نهفته است، در خواهند یافت و موجب خواهد شد که خود والدین با سلیقه‌ی خود، دست به ابداع روشهای نو بزنند.

این روش تا حدودی مؤثر بود. بسیاری از والدین در کمال غرور از طریق نامه به ما اعلام کردند که با استفاده از تجربیات ما توانسته‌اند در خانه به نتایج مثبتی برسند. اما نامه‌های دیگری هم وجود داشت حاکی از اینکه آنان خواستار کتاب دومی بودند؛ یک کتاب آموزشی همراه با تمرینات عملی، قوانین و نکته‌های یادآوری کننده ... کتابی که به آنان در یادگیری مهارتها به شیوه‌ی گام به گام کمک کند.

تا مدتی نوشتن چنین کتابی مد نظرمان بود؛ ولی هر گاه دست به کار می‌شدیم میلی درونی، ما را از انجامش باز می‌داشت و آن را به تعویق می‌انداختیم. افزون بر آن، کار در کارگاههای روان‌شناسی و مسافرت برای سخنرانی در مناطق مختلف، ما را بیش از پیش مشغول می‌داشت.

تا چند سال پس از آن، برای هدایت کارگاههایی برای والدین، معلمان، مدیران مدارس، رؤسای بیمارستانها، نوجوانان و مربیان کودک، به نقاط مختلف کشور مسافرت می‌کردیم. به هر کجا می‌رفتیم، مردم تجارب شخصی‌شان را در زمینه‌ی روشهای جدید ارتباط (اعم از تردیدها، نومیدیها و شور و شوقی که ضمن اجرای روشها به آنان دست داده بود) با ما در میان می‌گذاشتند. از آنان به خاطر مطرح کردن تجاربشان تشکر می‌کنیم زیرا از این تجربه‌ها چیزهای بسیاری آموختیم. پرونده‌های ما پر از اطلاعات تازه و جالبی است که این قبیل افراد در اختیارمان قرار دادند.

افزون بر این، دائماً پست هوایی نه فقط از ایالات آمریکا- بلکه از فرانسه، کانادا، اسرائیل، نیوزیلند، فیلیپین و هند برای ما نامه می‌آورد. خانم آناگا گانپول[1] از دهلی نو می‌نویسد: «آنقدر مشکلات فراوان است که دلم می‌خواهد درباره‌ی آنها نظر مشورتی شما را بدانم. لطفاً به من بگویید چگونه می‌توانم مسائل را عمیقاً دریابم. به بن بست رسیده‌ام. روشهای قدیمی مناسب نیست و من روشهای جدید را نمی‌شناسم. لطفاً مرا دریابید. به من چیزهایی فراتر از روشهای کهنه بیاموزید».

این نامه در واقع موتور محرک ما بود.

دوباره به این فکر افتادیم که ببینیم آیا می‌توان کتابی نوشت که «چگونی عمل» را بیاموزد؟ هر چه بیشتر درباره‌اش صحبت می‌کردیم، پذیرش آن را راحت‌تر می‌یافتیم. باید کتابی حاوی تمرینهای متعهدد نوشته شود تا والدین با استفاده از آن بتوانند مهارتهای مورد نیازشان را فرا گیرند.

این کتاب باید طوری نوشته شود که هر کس به قدر فهمش (خواه به تنهایی یا به کمک یکی از دوستان) خوشه‌ای از آن برچیند و آموخته‌هایش را عملی سازد.

چرا نباید کتابی باشد با صدها مثال مفید (گفتگوی والدین با فرزندان) به گونه‌ای که والدین بتوانند زبان جدید را با سبک مخصوص خودشان تطبیق دهند.

1- Mrs. Anagha Ganpule

کتاب با نقاشی‌های خود، این مهارتها را عملاً نشان می‌دهد. بنابراین والدینی که فرصت مطالعه‌ی همه کتاب را ندارند، با نگاهی اجمالی بر آن می‌توانند چکیده‌ی آن بخش از کتاب را دریابند.

ما کتاب را خودمانی کردیم: از تجارب شخصی خودمان گفتیم و به پرسش‌های متداول در این زمینه پاسخ دادیم. در ضمن، کتاب شامل داستانها و دیدگاههای جدیدی است که والدین گروه ما در ٦ سال گذشته ما را در آن سهیم کرده بودند.

اما از همه مهم‌تر، آنکه ما همیشه این باب را گشوده نگاه می‌داریم: جستجوی مداوم برای کشف روشهای نوین و استحکام بخشیدن به شأن و مقام انسانیت، هم برای والدین و هم برای فرزندان.

از این رو نگرانی و تردید نخستین ما درباره‌ی نوشتن این کتاب ناگهان از وجودمان رخت بربست. هر هنر یا هر عملی، کتابهای تخصصی مخصوص به خود دارد. چرا نباید والدین کتابی تخصصی داشته باشند درباره‌ی این که چگونه با فرزندانشان سخن بگویند تا گوش شنوایی برای شنیدن حرفهایشان وجود داشته باشد و وقتی که فرزندان‌ان حرف می‌زنند. آنان گوش بدهند.

بنابراین تصمیم گرفتیم نوشتن را به سرعت آغاز کنیم. امیدوارم که نسخهٔ کامل این کتاب، به دست خانم گانپول قبل از آنکه فرزندانش بزرگ شوند، برسد.

ادل فابر- الین مازلیش

چگونه کتاب را بخوانید و از آن استفاده کنید

شاید گفتن اینکه چگونه کتاب را بخوانیم گستاخی باشد (به ویژه وقتی که هر دوی ما می‌دانیم که نباید کتاب را از وسط شروع کنیم یا از عقب به جلو برویم) اما از آنجا که این کتاب را ما نوشته‌ایم، ترجیح دادیم به شما بگوییم که این کتاب چگونه می‌تواند مفید باشد. پس از آن که کتاب را به آرامی ورق زدید و نگاهی به نقاشی‌های آن انداختید، از فصل اول شروع کنید. همان‌طور که پیش می‌روید، به تمرین‌ها عمل کنید. در مقابل این وسوسه که از روی فصول بجهید و به بخشهای بهتر برسید، مقاومت کنید. اگر دوستی دارید که وضعیت مشابه شما را دارد، خیلی بهتر است که با یکدیگر روی تمرین‌ها کار کنید. امیدوارم درباره‌ی پاسخها با یکدیگر به بحث و گفتگو بپردازید.

هم‌چنین امیدواریم پاسخهای خودتان را یادداشت کنید، به‌گونه‌ای که این کتاب یک سابقه‌ی شخصی به حساب آید. تمیز و خوانا بنویسید. می‌توانید نظرتان را در مورد موضوعات و مسایل تغییر دهید، خط بزنید یا پاک کنید، اما حتماً بنویسید.

کتاب را آهسته بخوانید. ما برای جمع‌آوری ایده‌ها و نظرات خودمان در این کتاب، بیش از ده سال زحمت کشیدیم. البته توصیه نمی‌کنیم که برای خواندن این کتاب، همان مقدار وقت صرف کنید.

اگر روشهای پیشنهادی ما را می‌پسندید، می‌توانید در آن تغییراتی بدهید. تغییر کم، در مدت زمان کم، بسیار آسانتر است تا آن که همه‌ی آنها را یکباره عوض کنید. پس از آنکه یک فصل از کتاب را خواندید، آن را کنار بگذارید و قبل از ادامه‌ی آن، در مورد موضوع قبل فکر کنید. (احتمالاً فکر می‌کنید: با این همه کاری که سرم ریخته، همین یک کارم مانده که بنشینم و بنویسم!) با این وجود، تجربیات به ما آموخته است که برای کسب مهارت و داشتن نظم در عمل، نگارش نتایج عمل موجب می‌شود که این مهارتها جزو خودمان شود.

سرانجام، تذکری درباره‌ی ضمیرها. ما از به‌کار بردن کلمات «آن دختر» و «این پسر» اجتناب کردیم و به جای آن، به اختصار، فقط به جنسیت کودک اشاره داشتیم. امیدواریم که هر دو جنس دختر و پسر را خوار و خفیف نکرده باشیم.

شاید ندانید بخشهای مختلف این کتاب که توسط دو نفر نوشته شده است، دیدگاههای یک نفر را بازگو می‌کند. این روش ما در پاسخ به مسایل مزاحم و دشواری بود که باید مداوماً مشخص می‌کرد تجربیات از آن کیست. از این رو، به نظر ما بهتر آمد که کلمه‌ی «ما» را به‌کار بریم به جای اینکه مرتباً تکرار کنیم من آدل فابر ... یا من الین مازلیش. برای اثبات ارزش ایده‌های این کتاب، با هماهنگی و اتفاق نظر کار کردیم. هر دوی ما این روشهای ارتباطی را در کار با خانواده‌هایمان و با هزاران نفر دیگر آزموده‌ایم و برای ما خوشوقتی بزرگی است که آن را با دیگر خانواده‌ها در میان بگذاریم.

به کودکان کمک کنیم
احساساتشان را درک کنند.

فصل نخست

۱

به کودکان کمک کنیم احساساتشان را درک کنند

بخش نخست:

حتی پیش از بچه‌دار شدن، مادر خوبی بودم. من در مسائل کودکان با والدینشان خبره بودم تا اینکه صاحب سه فرزند شدم.

انسان در زندگی با کودکان واقعی خود دچار عجز می‌شود. هر روز صبح به خود می‌گفتم: امروز روز دیگری خواهد بود چون هر روز با روز قبل متفاوت بود. «تو به اون بیشتر از من چیز دادی!» ... این لیوان قرمزه، من آبیه رو می‌خوام... «این سوپ رو دوست ندارم»... «من به اتاقم نمی‌رم.»... «تو بهم دستور نده!» ... «اون منو بامشت میزنه.» ... «من اصلاً بهش دست هم نزدم.»

آنها سرانجام مرا از پای در می‌آوردند. گرچه در تصورم هم نمی‌گنجید که روزی این کار را بکنم، به یک گروه از والدین ملحق شدم. این گروه در یک مرکز راهنمایی کودکان تشکیل جلسه می‌داد وتوسط روانشناس جوانی به نام دکتر هایم جینات[1] اداره می شد.

1- Dr. Haim Ginott

موضوع جلسه‌ها، احساسات و عواطف کودکان بود و دو ساعت طول می‌کشید. با سری گیج از هجوم افکاری نو و دفترچه‌ای پر از ایده‌های خوب تفهیم نشده، به خانه برگشتم:

ارتباط مستقیم بین احساسات کودکان و رفتار آنان.

زمانی که کودکان احساس درستی داشته باشند رفتار درستی نیز خواهند داشت.

چگونه به کودکان یاری رسانیم تا احساسات و عواطف درستی بیابند؟

باپذیرفتن عواطفشان!

مسأله: معمولاً والدین عواطف کودکانشان را نمی‌پذیرند:

برای نمونه:

«تو واقعاً اینطوری فکر می‌کنی؟»

«این حرفها را می‌زنی واسه اینکه خسته‌ای.»

«دلیلی نداره که اینطوری ازکوره در بری.»

انکار مداوم احساس کودکان می تواند سبب سردرگمی و خشم آنان شود. هم‌چنین اگر به آنان بگوییم که خودشان هم احساسشان را نمی‌شناسند، عدم اعتماد را به آنان تلقین کرده‌ایم.

به خاطر دارم پس از جلسه، درباره این امر که دیگر پدر و مادران این امور را رعایت می‌کنند و من نمی‌کنم، به فکر افتادم. سپس توجهم را به خود معطوف داشتم. در اینجا چند نمونه از گفتگویی را که فقط در طول یک روز با کودکانم داشتم نقل می‌کنم:

کودک: مادر، خسته هستم.

من: توخسته نیستی الان از خواب بیدار شدی.

کودک: (بلندتر) اما من خسته هستم.
من: نخیر تو خسته نیستی، فقط کمی خواب‌آلودی. بیا لباساتو بپوش.
کودک: (با شیون) نه من خسته هستم.

کودک: اینجا خیلی گرممه.
من: هوا سرده، گرمکن ات را در نیار.
کودک: نه من گرممه.
من: گفتم که گرمکن‌ات را در نیار.
کودک: نه من گرممه.

کودک: این برنامه‌ی تلویزیونی حوصله‌ی آدمو سر می‌بره.
من: نه اتفاقاً چیز جالبی بود.
کودک: چیز چرتی بود.
من: چیز آموزنده‌ای بود.
کودک: مزخرف بود.
من: دیگه اینجوری حرف نزن!

آیا متوجه شدید که چه اتفاقی افتاد؟ نه تنها تمام گفتگوهای ما منجر به بحث و کشمکش می‌شد، بلکه من دایم به کودکان خود می‌آموختم که به جای اعتماد به احساسشان، به من اتکا کنند.

ناگهان، از آنچه که در رابطه با فرزندانم انجام می دادم، آگاه شدم. تصمیم گرفتم روش خود را تغییر دهم. اما در مورد چگونگی آن مردد بودم. سرانجام فکر کردم که عملی‌ترین راه این است که خودم را به

جای آنان بگذارم. از خود پرسیدم: به فرض اگر من کودکی بودم که خسته یا گرمش بود یا حوصله‌اش سر رفته بود و می‌خواست بزرگتران را که نقش عمده‌ای در زندگی‌اش داشتند ازاحساس خود آگاه کند چه می‌کردم؟

در طول هفته‌های بعد کوشیدم آنچه را فرزندانم تجربه قرار می‌کردند، حدس بزنم و خود را با آن وفق دهم. وقتی که چنین کردم، به‌نظر می‌رسید کلمات به‌طور طبیعی از دهانم خارج می‌شود. من روش بخصوصی به‌کار نمی‌بردم. وقتی می‌گفتم «با این که تازه از خواب بیدار شده‌ای، هنوز احساس خستگی می‌کنی» یا «من سردمه، اما برای تو اینجا هواش گرمه» یا «حواسم با تو بود، دیدم که به این برنامه‌ی تلویزیون خوب توجه نکردی»، گذشته از اینها، ما دو انسان جداگانه بودیم و می‌توانستیم دو احساس متفاوت و جداگانه داشته باشیم. با توانایی داشتن دو احساس جداگانه. هیچ کدام به حق یا ناحق سخن نمی‌گفتیم. هر کدام به روش خود احساس می‌کردیم.

تا مدتی کسب این مهارت جدید برایم کمک بزرگی بود و تعداد درگیری‌های لفظی میان من و کودکانم کاهش قابل ملاحظه‌ای یافت. تا این که یک روز دخترم اعلام کرد: «من از مادربزرگ بدم می‌آید» من به شدت به او توپیدم و بدون لحظه‌ای تردید به او گفتم: «چه حرف وحشتناکی می‌زنی.» «اینطوری حرف نزن، دیگه نمی‌خوام چنین چیزی از دهنت بیرون بیاد.»

این ماجرای کوچک چیز دیگری درباره‌ی خودم به من آموخت: توانسته بودم بسیاری از احساسات و عواطف کودکان را بپذیرم ولی به محض شنیدن حرفی که موجب خشم من شد، بلافاصله به روش

قدیمی خود بازگشتم. از آن به بعد آموختم که واکنش من امری دور از انتظار نبوده است. درصفحه‌ی بعد شما نمونه‌هایی با جملات متفاوت می‌بینید که معمولاً کودکان با گفتن آنها پدران و مادرانشان را خود به خود به مخالفت وا می‌دارند. لطفاً هر عبارت را بخوانید و جوابی را که فکر می‌کنید معمولاً والدین در انکار احساس کودکانشان به آنها می‌دهند یادداشت کنید.

۱- کودک: من دیگه این بچه رو که تازه به دنیا اومده دوست ندارم.
جواب والدین: (انکار احساس). ....

....

....

۲- کودک: جشن تولد منو بی سرو صدا گرفتین. (هنگامی که دسته جمعی بیرون آ مده‌اید تا روزی خاطره انگیز به وجود آورید.)
جواب والدین: (انکار احساس). ....

....

....

۳- کودک: عجب کار احمقانه‌ای کردم! فقط برای اینکه دو دقیقه سر کلاس ورزش دیر رسیدم معلم منو از تیم اخراج کرد.
جواب والدین: (انکار احساس). ....

....

....

٤- کودک: از این پلاک دندان هم خسته شده ام. دیگه تو دهنم نمی‌زارم. ناراحتم می‌کند و اصلاً مهم نیست دندانپزشک چی می‌گه.

جواب والدین : (انکار احساس). ....

....

....

یادداشتهای شما قاعدتاً باید شبیه مطالب زیر باشد:

«نه این طورنیست، تو بچه رو دوست داری. من می‌دونم که این حرفها را از ته دلت نمی زنی!

تو هیچ می‌دونی چی می‌گی؟ برای تو بهترین بستنی و کیک تولد را گرفتیم، همین طور بادکنک‌ها رو. حالا که این طور شد پشت گوشتو دیدی جشن تولدو ببین!»

«این پلاک‌ها هیچ هم تو را اذیت نمی‌کنه. هر چه باشد برای دندانهایت پولی خرج کردیم. پس چه دوست داشته باشی چه نداشته باشی، باید ازش استفاده کنی!»

«دیگه نباید تو مدرسه از این کارهای احمقانه بکنی. تقصیر خودته. می‌باید سر وقت آ نجا حاضر می‌شدی.»

بسیاری از ما این‌گونه جملات را به طریقی بر زبان جاری می‌سازیم. ولی با شنیدن این حرفها چه احساسی به کودکان دست می‌دهد؟ برای اینکه روشن شود مورد بی‌اعتنایی قرارگرفتن چه احساسی را در آنان ایجاد می‌کند به تمرینهای زیر بپردازید:

فرض کنید سرکارتان هستید. کارفرما از شما می‌خواهد افزون بر کار همیشگی، کار دیگری را برای او انجام دهید و آن را تا پایان روز تمام کنید. شما قصد دارید سفارش رییس‌تان را بلافاصله تمام کنید، اما به خاطر پیش آمدن یک رشته کارهای ضروری، آن را کاملاً فراموش می‌کنید سرتان آنقدر شلوغ است که به زحمت برای نهارخوردن وقت

دارید. درست در لحظه‌ای که شما و چند تن ازهمکارانتان آماده می‌شوید تا به خانه بروید، رییس‌تان فرا می‌رسد و کار را از شما می‌خواهد. با دست پاچگی می‌کوشید تا مشغله‌ی غیرعادی امروز را برایش شرح دهید.

ولی او سخنان شما را قطع می‌کند و با صدای بلند سرتان داد می‌کشد: «این دلایل به درد خودتان می‌خورد! من به شما حقوق نمی‌دهم که راحت روی صندلی‌تان بنشینید!» به محض این که دهان باز می‌کنید تا توضیح دهید، می‌گوید: «بس کنید.» سپس بر می‌گردد و از اتاق بیرون می‌رود.

همکاران شما وانمود می‌کنند چیزی نشنیده‌اند. وسایلتان را جمع و دفتر را به قصد خانه ترک می‌کنید. سر راه دوستی را می‌بینید. هنوز در خیابان برآشفته‌اید که متوجه می‌شوید، دارید آنچه را که بر سرتان آمده برایش تعریف می‌کنید.

دوست شما به هشت طریق می‌تواند یاریگر شما باشد. پاسخ‌ها را بخوانید وآن را با واکنش آنی خود تطبیق دهید. جواب‌ها را یادداشت کنید (واکنش غلط و صحیح مفهومی ندارد. آنچه احساس می‌کنید برای خودتان درست است).

۱- انکار احساس: دلیلی ندارد عصبانی بشوی. این کار احمقانه است. احتمالاً خسته‌ای و داری همه چیز راаз روال عادی خارج می‌کنی. می‌خواهی کار را از بد بدتر کنی! لبخند بزن! وقتی لبخند می‌زنی، قشنگتر می‌شوی!

واکنش شما: ....

....

....

۲- پاسخ فیلسوفانه: ببینید، زندگی همین است. همه چیز مطابق دلخواه ما نیست، شما باید یاد بگیرید که چگونه کارها را به مجرای صحیح بیندازید. در دنیا هیچ چیز کامل نیست.

واکنش شما: ....

....

....

۳- اندرز: می‌دانید به نظر من شما باید چه کار کنید؟ فردا صبح یک‌راست می‌روید به دفتر رئیس‌تان و می‌گوئید من اشتباه کردم. بعد می‌نشینید و کاری را که فراموش کرده بودید، انجام می‌دهید. به کارهای دیگر نپردازید. موقعیت خودتان را به خطر نیندازید. البته اگر بخواهید، می‌توانید عاقلانه فکر کنید و اگر می‌خواهید شغلتان را حفظ کنید، بهتر است به او اطمینان بدهید که دیگر چنین مسائلی پیش نخواهد آمد.

واکنش شما: ....

....

....

٤- سؤال:

«دقیقاً بگوئید ببینم این کارهای «اضطراری» فوری چه بودند که باعث شدند، سفارش رییس‌تان را فراموش کنید؟»

«نمی‌دانستید اگر این کار فوری را انجام ندهید، کفرش در می‌آید؟»

آیا قبلاً هم چنین چیزی پیش آمده بود؟

«چرا وقتی داشتید اتاق را ترک می‌کردید. دوباره نرفتید توضیح دهید؟»

واکنش شما: ....

....

....

۵- دفاع از طرف مقابل: واکنش رییس‌تان را درک می‌کنم. احتمالاً فشارهای سختی را متحمل می‌شود. باز شانس دارید که زیاد از کوره در نمی‌رود.

واکنش شما: ....

....

....

۶- اظهار تأسف: آه بیچاره، خیلی وحشتناک است ! از این بابت واقعاً متأسفم. نزدیک است گریه‌ام بگیرد.

واکنش شما: ....

....

....

۷- روانکاو آماتور: آیا هیچ می‌دانید که دلیل واقعی آشفتگی شما این است که کارفرما نقش پدر را در زندگی به عهده دارد و شما به عنوان پسر، از رنجاندن پدر نگران هستید و وقتی رئیس‌تان شما را سرزنش می‌کند تربیتهای دوران کودکی‌تان از مردود شدن به ذهن‌تان خطور می‌کند؟ این طور نیست؟

واکنش شما: ....

....

....

۸- پاسخی از سر همدردی: آه بله خیلی سخت است، انسان جلوی چشم همه مورد حمله قرار بگیرد! بخصوص بعد از این همه فشار! واقعاً تحملش سخت است.

واکنش شما : ....

....

حالا واکنش‌های خود را نسبت به بعضی از نمونه‌های گفتگو (که از طرف دیگران ابراز شده) تشخیص می‌دهید. اکنون می‌خواهم در بعضی از واکنش‌ها با شما شریک شوم. وقتی آشفته و عصبانی هستم یا به نوعی لطمه دیده‌ام، تنها چیزی که نمی‌خواهم بشنوم، پند و اندرز و پاسخهای فیلسوفانه و روان‌شناسانه و یا سایر دیدگاههای دوستانم است. این گونه برخوردها باعث می‌شود فقط عصبی‌تر بشوم. اظهار تأسف، متأسفم می‌کند. سؤال‌پیچ کردنم موجب می‌شود حالت دفاعی به خود بگیرم و بیش از هر چیز انکار احساساتم از جانب دیگران مرا از کوره به در می‌برد. تنها واکنش من در این گونه موارد این است: آه فراموشش کنید. لزومی ندارد درباره‌اش حرف بزنیم.

اما بگذار واقعاً کسی به حرفهایت گوش فرا دهد. بگذار کسی واقعاً دردهای درونی‌ات را بفهمد و در مورد آنچه ترا می‌آزارد صحبت کند. این امر موجب می‌شود کم کم از آشفتگی بیرون بیایی و آرام شوی و به تدریج بتوانی مشکلات را حل کنی.

در این گونه موارد، حتی ممکن است به خود بگویم: رییسم معمولاً خوب رفتار می‌کند ... فکر می‌کنم بایست برای تهیه‌ی آن گزارش بلافاصله اقدام می‌کردم ... با این همه نمی‌توانم از عمل او چشم‌پوشی کنم. خوب، صبح زود به اداره می‌روم و قبل از هر کاری گزارش را تهیه می‌کنم ... ولی وقتی آن را به دفترش می‌برم می‌گویم که رفتارش با من تا چه حد موجب ناراحتی‌ام شده است ... در ضمن به او می‌گویم از حالا به بعد اگر انتقادی از من دارد متشکر می‌شوم که به طور خصوصی به خود من بگوید.

جریان برای کودکان ما نیز همان‌گونه است. اگر آنها گوش ما را برای شنیدن حرفهاشان بیابند و جوابی از روی همدردی بشنوند. بیشتر و بهتر رشد می‌کنند.

اما جملات ناشی از همدردی به طور طبیعی از دهان ما خارج نمی‌شود. گویی این جملات جزو «زبان مادری» مانیست. اغلب ما با انکار احساساتمان از جانب دیگران بزرگ شده‌ایم و برای این که بتوانیم در پذیرش احساسات دیگران ورزیده و ماهر شویم و در آن فصاحت بیابیم، نیازمند آموزش و تمرین در شیوه‌های کاربرد آن هستیم. در اینجا روش‌هایی برای کمک به کودکان باتکیه بر احساس آنها عرضه می‌شود.

«با کمک گرفتن از احساسات»

۱- با دقت تمام گوش دهید.
۲- احساس آنان را با کلمه‌ای تصدیق کنید. «آه» ... «هوم ... م م» ... «صحیح ...» .
۳- احساسات کودکان را با عبارتی بیان کنید.
٤- به طور خیالی آرزوهایشان را برآورده کنید.

در صفحات بعد، مشاهده خواهید کرد بین این روش‌ها و راه‌هایی که معمولاً مردم برای پاسخگویی به کودکی که در موقعیت ناهنجاری قرار گرفته است بر می‌گزینند، چه تفاوتی وجود دارد.

به جای تقریباً گوش کردن



توضیح مشکلات برای کسی که «ظاهراً» به حرفهای ما گـوش فـرا می‌دهد، می‌تواند دلسردکننده باشد.

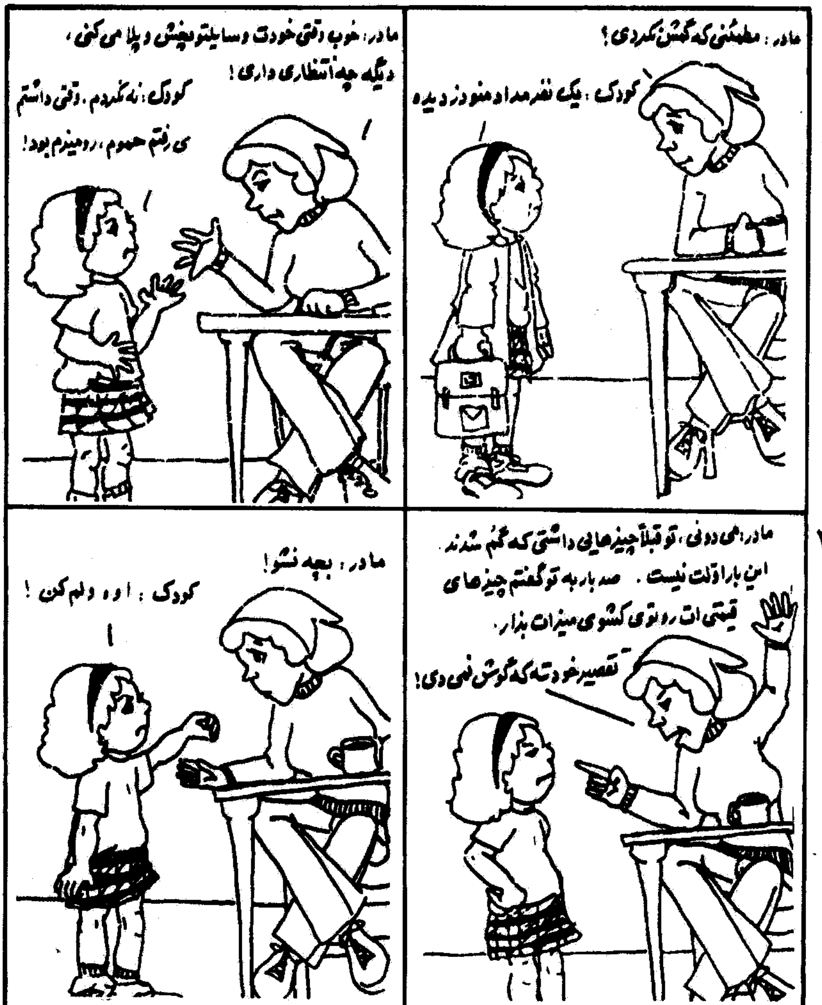
با دقت تمام گوش کنید

۱ ۲ ۳ ٤



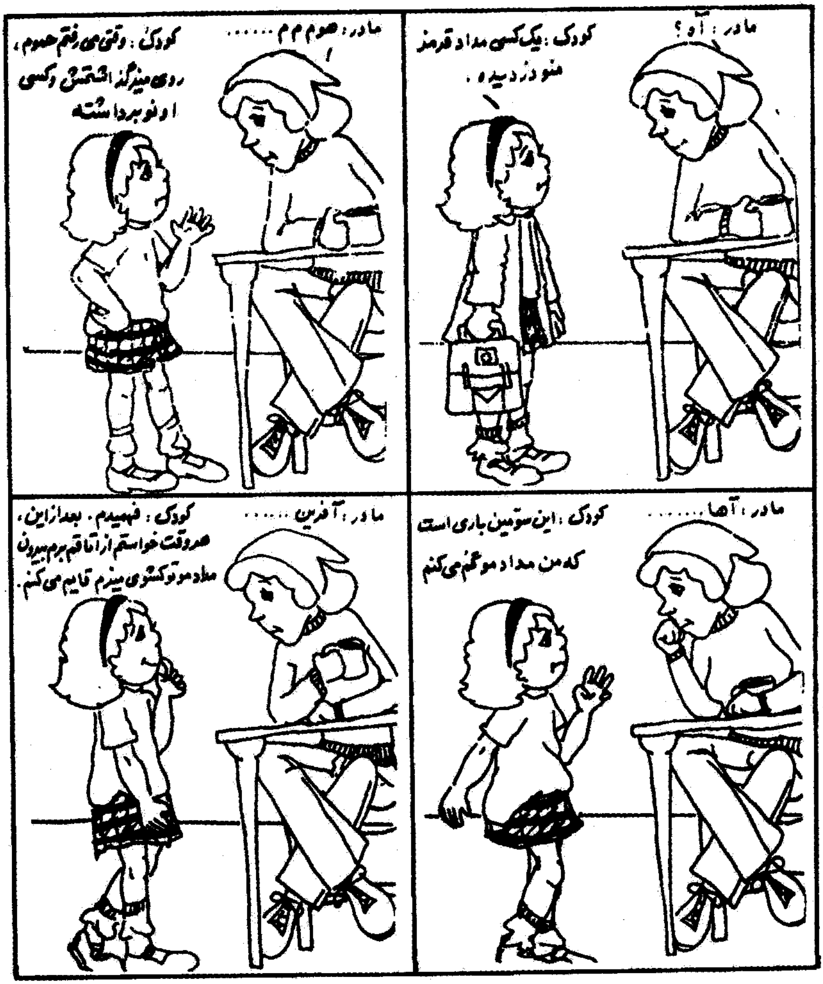
توضیح مشکلات برای پدر و مادری که واقعاً گوش می‌دهند، خیلی آسانتر است. در بیشتر مواقع سکوت از روی همدردی، همان چیزی است که کودک به آن نیاز دارد.

به جای سؤال کردن و پند دادن



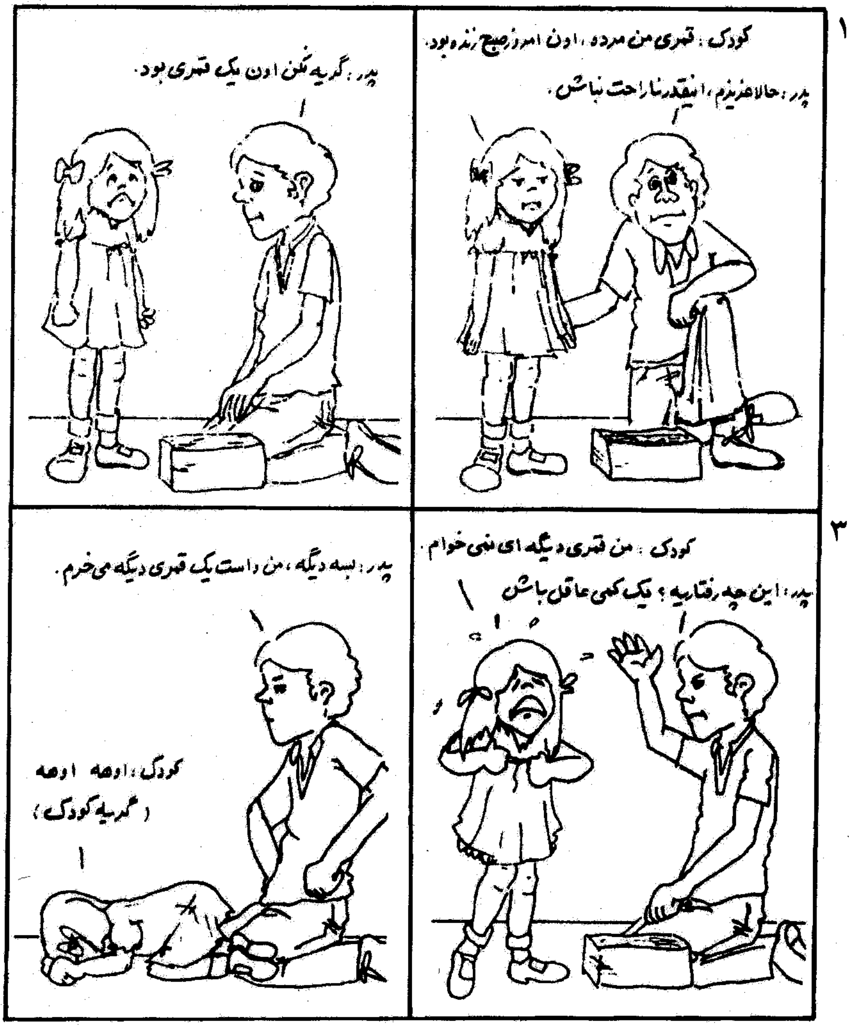
برای کودکان دشوار است در حالی که کسی آنها را پند می‌دهد یا سرزنش می‌کند و سؤال‌پیچ‌شان می‌کند، به طور واضح و مثبت فکر کنند.

احساس کودکان را با کلمه‌ای تصدیق کنید: «اوه... هوممم... آفرین.»



در بیان سادهٔ آه ... هوم ... آفرین ... کمک بسیاری نهفته است کلماتی شبیه اینها (توأم با تصدیق احساساتشان) تشویقی است برای کودک تا افکار و احساسات خود را کشف کند و احتمالاً راه‌حل مشکلات خود را بیابد.

به جای انکار احساسات



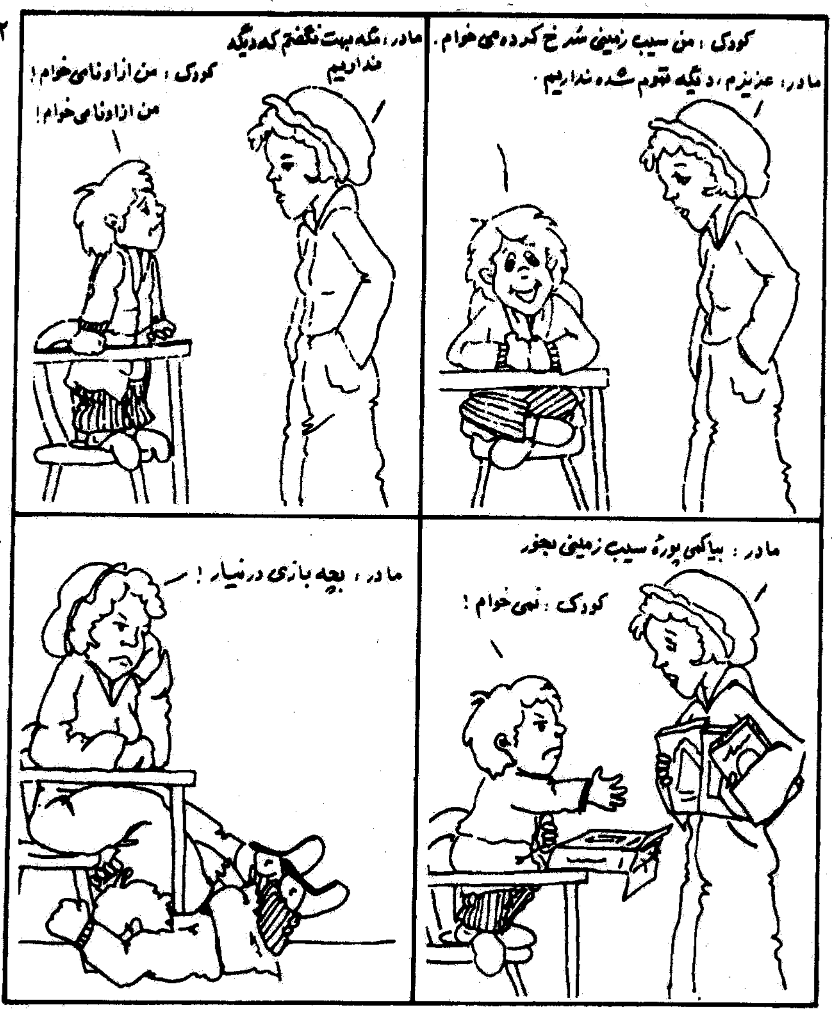
عجیب است! وقتی (حتی با مهربانی) از کودک می‌خواهیم ناراحتی خود را فراموش کند، ظاهراً کودک بیشتر آشفته می‌شود.

احساسات کودکان را با عبارتی بیان کنید



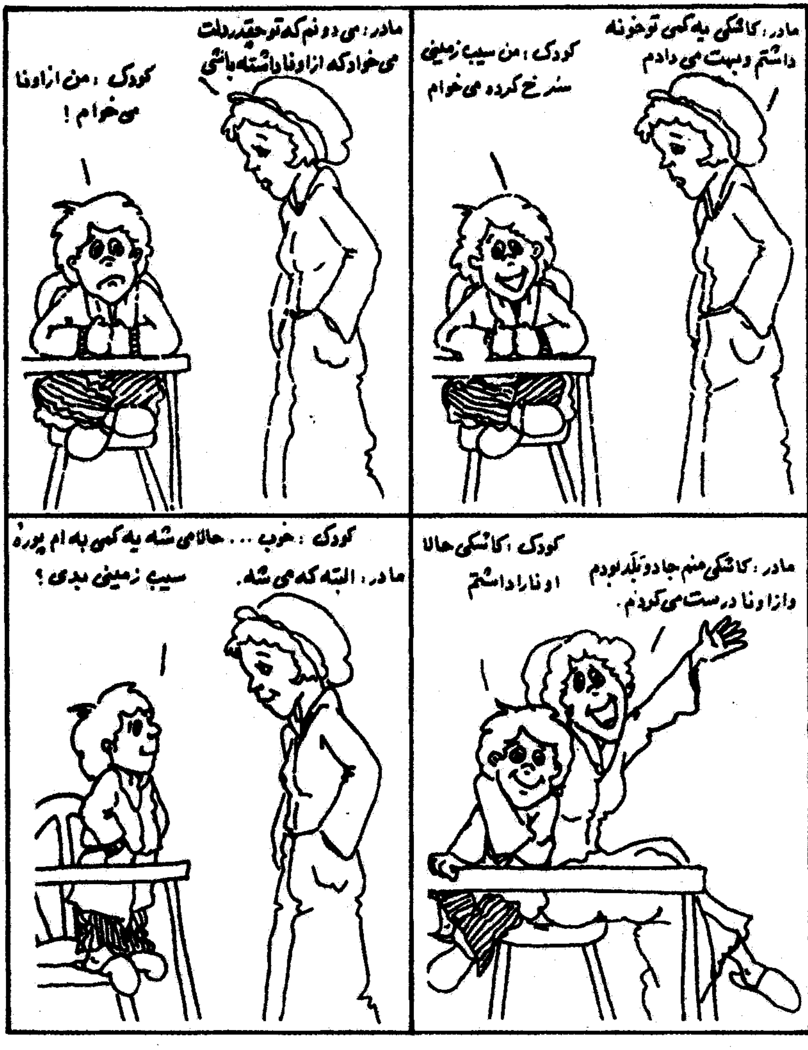
معمولاً والدین چنین پاسخهایی نمی‌دهند زیرا می‌ترسند اگر به احساسات آنان جوابی بدهند، کارها بدتر شود. اما درست خلاف این است. کودکی که کلماتی برای آنچه تجربه کرده است می‌شنود، عمیقاً آرامش می‌یابد زیرا می‌بیند کسی بر احساس باطنی‌اش آگاهی یافته است.

به جای اینکه توضیح دهید و منطق به کار ببرید



زمانی که کودکان چیزی را می‌خواهند که ممکن نیست برایشان تهیه کرد، معمولاً بزرگترها می‌کوشند با منطق توضیح دهند که چرا امکان آن نیست. هر چه ما بیشتر توضیح می‌دهیم، آنان بیشتر روی درخواستشان اصرار می‌ورزند.

آرزوهای کودکان را به طور خیالی برآورده کنید.



گاهی اوقات اگر کسی درک کند تا چه اندازه دلتان چیزی را می‌خواهد، عدم دسترسی به آن برایتان آسانتر می‌شود.

حال شما می‌توانید به چهار روش ممکن، نخستین کمک را به کودک آشفتهٔ خود بکنید: با توجه و دقت کامل گوش کردن. تأیید احساساتشان با ادای کلمه‌ای. با نام‌گذاری بر احساساتشان. و با برآورده‌کردن آرزوهایشان به طور خیالی.

ولی مهمتر از گفتن هر کلمه‌ای، طرز برخورد ماست. اگر برخورد ما با کودک بخشی از همدردی عمیق ما نباشد، کودک اظهارات ما را حمل بر دروغ خواهد کرد. کلمات ما هنگامی با احساس واقعی همدردی القا می‌شود که هدف آن به دست‌آوردن دل کودکان باشد.

از چهار روشی که شما هم‌اکنون به صورت تصویر دیدید، شاید مشکل‌ترین آنها گوش‌دادن به احساسات و عواطف کودکان و بیان آنها باشد. برای کسب توانایی در درک همه جانبهٔ آنچه کودک می‌گوید و تشخیص آنچه احساس می‌کند، ممارست و تمرکز حواس لازم است. همان‌طور که آموختن تعدادی واژه به کودکان برای بیان آنان و درک احساسات درونی‌شان دارای اهمیت است. وقتی کودکان برای بیان تجربه‌هاشان کلماتی داشته باشند، می‌توانند شروع به خود یاری کنند.

تمرین بعدی عبارت است از شش جمله که احتمال دارد کودک برای والدین خود بیان کند. لطفاً جمله‌ها را بخوانید و پاسخها را بسنجید.

۱) یک یا دو کلمه که احساس احتمالی کودک را بیان می‌کند.

۲) عبارتی که نشانگر درک شما از احساس کودک باشد.

تأیید احساسات و عواطف

کودک می‌گوید: ....

کلمه بیان‌کنندهٔ احساس کودک

کلمه را در عبارتی به کار ببرید که نشان دهد شما احساس او را درک کرده‌اید. (سوال نکنید و اندرز ندهید).

مثال: رانندهٔ اتوبوس سرم داد کشید و همه به من خندیدند.	دستپاچگی	حتماً خیلی دستپاچه شدی. .... (یا) به نظرم باید دستپاچه شده باشی. ....

۱) خیلی دلم می‌خواد با مشت بکوبم تو دماغ مایکل.

....

....

۲) به‌خاطر یه خرده بارونی که اومد معلم گفت واسه گردش بیرون نمی‌ریم، زنیکهٔ احمق!

....

....

۳) مری منو به مهمونی‌اش دعوت کرده، اما من نمی‌دونم ...

....

....

٤) من نمی‌دونم چرا معلم‌ها آخر هفته این همه تکلیف بار آدم می‌کنند.

....

....

٥) امروز تمرین بسکتبال داشتیم و من نتونستم یه بار هم توپو گل کنم.

....

....

٦) مری از پیش ما می‌ره. اون بهترین دوست منه.

....

....

آیا توجه کردید که تا چه حد فکر و کوشش لازم است تا کودکان بفهمند شما احساسشان را درک می‌کنید؟ بسیاری از ما به طور طبیعی جملاتی شبیه این به زبان نمی‌آوریم:

- «پسر تو واقعاً عصبانی هستی‌ها!»

- «حتماً این موضوع تورو ناامید کرده» ... یا «هوممم ... فکر می‌کنم تو نمی‌دونی که به اون مهمونی بری یا نه.» یا «این طور که به نظر می‌رسه، تو از این همه تکلیف رنجیده‌خاطر باشی. دورشدن یک دوست عزیز برای آدم خیلی ناراحت کننده است.»

عبارتی از این گونه، به کودکان آرامش می‌بخشد و آنان را از مسائل ناراحت‌کننده‌شان رها می‌سازد. ممکن است به فکر بیفتید که خوب من در این تمرین توانستم نخستین پاسخها را بدهم که نشان می‌داد کم و بیش فهمیده‌ام ولی ادامهٔ گفتگو به کجا کشیده می‌شود. چگونه ادامه‌اش بدهم؟ آیا بعد از این، پند و اندرز صحیح است؟

از اندرزدادن دوری کنید. می‌دانم کوشش برای حل فوری و سریع مشکلات کودکان تا چه حد اغوا کننده است:

«ماما، من خسته‌ام.»

«خوب، دراز بکش و استراحت کن.»

«من گشنمه.»

«پس یک چیزی بخور.»

«من گرسنه نیستم.»

«خوب نخور.»

در برابر این وسوسه که «هرچه سریعتر کار را بهبود ببخشید» مقاومت کنید. به جای پنددادن همچنان احساس کودکانتان را بپذیرید و دربارهٔ آنها تأمل کنید.

در اینجا نمونه‌ای از آنچه مورد نظرم است، می آورم. پدری در گروه ما گزارش داد: پسر جوانش با حالتی عصبانی با اولین عبارتی که شما روی آن کار کردید، به خانه آمد: «دلم می‌خواد با مشت بکوبم تو دماغ مایکل!»

این پدر گفت: به طور معمول گفتگو می‌بایست چنین بوده باشد:

پسر: «دلم می‌خواد با مشت بکوبم تو دماغ مایکل.»

پدر: واسهٔ چی، مگه چی شده؟

پسر: واسهٔ اینکه دفتر منو انداخت تو گِل.

پدر: خوب آیا تو اول سرش بامبول درآوردی؟

پسر: نه!

پدر: مطمئنی؟

پسر: به خدا بهش دست هم نزدم.

پدر: خوب مایکل رفیق توئه. اگر حرف منو قبول می‌کنی، بهتره همه چیز رو فراموش کنی. بیشتر وقتها تو خودت شروع می‌کنی و بعد هم کس دیگه‌ای رو مقصر می‌دانی. همون کاری که با برادرت می‌کنی.

پسر: نه، اینطور نیست. اولش اون شروع کرد ... اَهَه، اصلاً با شما نمی‌شه حرف زد.

اما همین پدر موضوع جلسه گروه را که «یاری دادن به کودکان با تکیه بر احساسات آنها» بود مورد بررسی قرار داد. و این گفتگو عملاً آن چیزی است که اتفاق افتاد:

پسر: دلم می‌خواد با مشت بکوبم تو دماغ این مایکل.

پدر: تو واقعاً عصبانی هستی‌ها.

پسر: دوست دارم همچین بزنم توصورت چاقش که له بشه!

پدر: تو خیلی از دستش عصبانی هستی!

پسر: می‌دونی اون گاو چی کار کرد؟ تو ایستگاه اتوبوس دفترمو از دستم قاپید و پرت کرد تو گل! اونهم بدون دلیل!

پدر: هوممم ... !

پسر: شرط می‌بندم فکر می‌کرد، من پرنده سفالی اونو تو کلاسِ هنر شکستم.

پدر: پس تو اینطور فکر می‌کنی!

پسر: آره، وقتی که داشت گریه می‌کرد، چشمشو از من برنمی‌داشت.

پدر: آها ... !

پسر: من اونو نشکستم. من نشکستم.

پدر: دروغ که نمی‌گی؟

پسر: خوب عمداً که نکردم. وقتی دِبی احمق منو هل داد روی میز، نتونستم کاری بکنم.

پدر: پس دبی تورو هل داد؟

پسر: آره، خیلی چیزها ریخت پایین. ولی تنها چیزی که شکست، اون پرندهه بود. من که نمی‌خواستم اونو بشکنم. پرندهٔ قشنگی بود.

پدر: می‌دونم که نمی‌خواستی اونو بشکنی.

پسر: نه، ولی اون حرف منو باور نمی‌کنه.

پدر: فکر نمی‌کنی اگه راستشو بهش بگی، حرفاتو باور کنه؟

پسر: این کارو می‌کنم ... به هر حال می‌رم بهش می‌گم. حالا می‌خواد باور کنه یا نکنه. تازه فکر کنم به خاطر انداختن دفترم تو گل از من معذرت هم بخواد!

پدر شگفت زده شد. او هنوز سؤالی نکرده و فرزندش تمام جریان را تعریف کرده. هنوز پندی نداده بود ولی بچه مسأله را خودش حل کرده. باور نمی‌کرد که این همه به حال فرزندش مفید باشد. آن هم فقط با گوش‌دادن و تأیید احساساتش.

انجام دادن تمرینات کتبی و خواندن گفتگوی نمونه یک چیز است، به‌کار بردن مهارتهای گوش‌دادن در موقعیت‌های واقعی با کودکانمان چیز دیگر. والدین در گروه ما، گزارش داده‌اند که نقش بازی‌کردن در مقابل هم، برای مواجه شدن با موقعیت‌های عملی در خانه‌شان تمرین خوبی است. در صفحات بعد شما تمریناتی برای نقش‌بازی کردن می‌بینید که می‌توانید با دوست یا همسرتان امتحان کنید. نخست تعیین

کنید کدام یک نقش کودک و کدام یک نقش پدر و یا مادر را بازی می‌کنید. سپس فقط قسمت مربوط به خودتان را بخوانید.

موقعیت کودک (ایفای نقش)

۱) دکتر گفته است که شما نوعی آلرژی دارید و لازم است که هفته‌ای یکبار آمپولی به شما تزریق کند تا این قدر عطسه نکنید. گاهی اوقات تزریق دردآور است و گاهی اصلاً دردی احساس نمی‌کنید. تزریقی که امروز کرده‌اید، از آنهایی است که واقعاً اذیت می‌کند. پس از درک مطلب می‌خواهید احساساتتان را به والدین‌تان بفهمانید.

پدر یا مادر شما به دو طریق متفاوت به شما پاسخ خواهند داد: بار اول احساس شما را انکار خواهند کرد. ولی به هر حال به کوشش خود در تفهیم آنان ادامه دهید. وقتی سرانجام گفتگو به مسیر طبیعی خود می‌رسد، از خود بپرسید که احساستان چگونه بوده است و آن را برای شخصی که در مقابل شما نقش ایفا می‌کند، شرح دهید.

صحنه را با مالش بازویتان شروع کنید و بگویید:

«دکتر با این تزریقش نزدیک بود منو بکشه!»

۲) موقعیت همان است فقط این بار پدر و مادر شما به گونه‌ای دیگر پاسخ خواهند داد دوباره هنگامی که گفتگو به سرانجام طبیعی خود می‌رسد، از خود بپرسید این بار احساستان چگونه است و آن را به طرف متقابلتان بفهمانید.

همان صحنه با همان جمله:

«دکتر با این تزریقش نزدیک بود منو بکشه!»

وقتی شما صحنه را دوباره بازی کردید، شاید مایل باشید نقش‌هایتان را عوض کنید. در این صورت فقط می‌توانید نظر پدر و مادر را درک کنید.

موقعیت پدر ومادر (ایفای نقش)

۱) شما مجبور هستید که کودکتان را برای تزریق آمپول به‌خاطر آلرژی‌اش به مطب دکتر ببرید و می‌دانید که فرزندتان از رفتن واهمه دارد. همچنین می‌دانید اغلب مواقع، تزریق یک لحظه دردناک است. پس از ترک مطب دکتر، فرزند شما به تلخی لب به شکایت می‌گشاید.

شما صحنه را دوباره بازی خواهید کرد. بار اول سعی کنید با انکار احساس فرزندتان از شکایت او جلوگیری کنید. از عبارت زیر استفاده کنید. (اگر مایلید می‌توانید جمله‌هایی را که خودتان می‌سازید مورد استفاده قراردهید):

«بیا بابا، یه آمپول که آدمو نمی‌کشه.»

«به خاطر هیچیی یه هیاهوی حسابی راه انداختی.»

«وقتی به برادرت آمپول می‌زنن، هیچ‌وقت شکایت نمی‌کنه.»

«تو مثل بچه‌ها رفتار می‌کنی.»

«خوب بهتره از حالا به این آمپول‌ها عادت کنی. چون قراره هر هفته یکی از اینهارو بهت بزنند.»

هنگامی که گفتگو به انتهای مسیر طبیعی خود می‌رسد، از خود بپرسید که احساستان چگونه بوده است و آن را به شخصی که در مقابل شما رُل بازی می‌کند، بگوئید. کودک شما صحنه را شروع خواهد کرد.

۲) صحنه همان است. فقط این بار شما گوش خواهید داد. پاسخهایتان باید نشانگر این باشد که شما هر احساسی را که از طرف کودکتان بیان می‌شود، هم می‌توانید بشنوید و هم بپذیرید. به عنوان مثال:

«این طور که به نظر می‌آد واقعاً اذیّت شدی.»

«می‌باس خیلی دردناک بوده باشد.»

«هو م م م ... بدکردار!»

«دردش چنان دردیه که خدا نصیب دشمن نکنه.»

«خیلی سخته که هر هفته پشت سر هم به آدم یک آمپول بزنن. شرط می‌بندم وقتی تموم شد، خیلی خوشحال می‌شی.»

هنگامی که گفتگو به انتهای مسیر طبیعی خود می‌رسد، از خود بپرسید این بار احساستان چگونه بوده است و جواب را در اختیار طرف مقابل بگذارید. کودک شما صحنه را دوباره تکرار خواهد کرد.

هنگامی که شما صحنه را دوباره بازی کردید، شاید مایل به تعویض نقش‌هایتان باشید. در این صورت، قادر خواهید بود فقط نظر کودک رابفهمید.

وقتی شما نقش کودکی را ایفا کردید که احساسش نادیده گرفته شده است، آیا خودتان را بیشتر و بیشتر عصبانی احساس نکردید؟ آیا

در مورد تزریق آشفته نشدید؟ و سرانجام سر پدر و مادر خود دیوانگی در نیاوردید؟

وقتی شما نقش پدر و مادری را ایفا می‌کنید که سعی در متوقف‌کردن شکایت فرزندش را داشت آیا بیشتر و بیشتر در مقابل بچه لجباز خود تحریک نمی‌شوید؟

معمولاً وقتی احساسات در نظر گرفته نشوند، چنین وضعی پیش می‌آید. کودکان و والدین به طور فزاینده‌ای نسبت به هم احساس خصومت می‌کنند.

پدر یا مادر، وقتی که احساس فرزندتان را پذیرفتید، آیا هنگامی که احساس شما مورد پذیرش واقع می‌شد، بیشتر ملاحظهٔ طرف مقابل رانمی‌کردید؟ آیا محبت‌تان متوجه پدر و مادرتان نمی‌شد؟

اگر کسی بفهمد که درد چقدر آزارتان می‌دهد، تحملش برایتان آسانتر نیست؟ آیا هفتهٔ بعد می‌توانید با این امر مواجه شوید؟

هنگامی که احساسات کودکان را مورد پذیرش قرار می‌دهیم، خدمت بزرگی به آن می‌کنیم. زیرا ما آنان را با احساس درونی‌شان ارتباط می‌دهیم و وقتی کودک واقعیت را درک می‌کند، برای مقابله با آن به جمع‌آوری نیز می‌پردازد.

تکلیف

۱- این هفته دست کم با کودک خود یک بار گفتگویی داشته باشید که در آن احساسات او را مورد پذیرش قرار دهید. این گفتگو را قبل از فراموش‌کردن در قسمت خالی زیر فوراً یادداشت کنید.

کودک: ....

پدر و مادر: ....

کودک: ....

پدر و مادر: ....

کودک: ....

پدر و مادر: ....

۲- قسمت دوم این فصل را بخوانید. در این بخش شما تفسیرهای بیشتری در مورد مهارتها و پرسش‌های اغلب والدین ونظریات آنها که نشانگر چگونگی به اجرا در آوردن مهارتهای جدیدشان در خانه است خواهید یافت.

«بخش دوم: تفسیرها، سؤالات و داستانهای والدین»

سؤالاتی که از طرف والدین مطرح شده است.

۱- آیا مهم است که همیشه با فرزندم همدردی نشان دهم؟

نه، بسیاری از گفتگوهایی که با کودکان‌مان داریم، اتفاقی است. اگر کودک بگوید «مامان من تصمیم گرفتم امروز بعد از مدرسه به خونهٔ دیوید بروم.» لازم نیست که مادر این‌گونه جواب بدهد: «پس تصمیم گرفتی امروز به دیدن رفیقت بروی.» ادای یک جملهٔ سادهٔ حاکی از درک مطلب، کافی به نظر می‌رسد. «متشکرم که به من اطلاع دادی.» همدردی زمانی ابراز می‌شود که کودک می‌خواهد شما چگونگی احساسش را درک کنید. انعکاس احساسات مثبت مسائل کمی به بار می‌آورد. برای والدین دشوار نیست هنگامی که فرزندشان با شور و شوق به آنان یادآور می‌شود که «امروز در امتحان، نوزده گرفتم!» در پاسخ با همان شور و شوق بگویند «نوزده! پس باید خیلی خوشحال باشی!»

به هنگام بروز عواطف منفی کودک است که مهارتهای ما لازم می‌افتد. در اینجاست که ما باید بر وسوسه‌های قدیمی خود برای نادیده گرفتن احساسات و عواطف آنان و گرفتن نتایج اخلاقی از موضوع فائق آئیم.

پدری می‌گفت آنچه باعث شد نسبت به نیازهای عاطفی پسرش حساس‌تر شود، این بود که دریافت ناراحتی‌های عاطفی و نادیده گرفتن آنها می‌تواند درست به اندازهٔ دردهای جسمانی برای کودکش رنج‌آور باشد به گونه‌ای که تصور یک زخم یا بریدگی در زانوی فرزندش او را برآن داشت تا نسبت به جریحه‌دار شدن عواطف وی توجه کافی مبذول دارد و این درست همان چیزی بود که فرزندش می‌خواست.»

«یک تذکر کوتاه»

به کودکان کمک کنیم تا احساسات خود را درک کنند

کودکان نیاز دارند احساساتشان مورد پذیرش و احترام قرار بگیرد.

۱- شما می‌توانید با توجه و آرامش کامل به حرفهایشان گوش کنید.
۲- شما می‌توانید احساسات کودکتان را با کلمه‌ای تأیید کنید.

آه ... هوم م م ... راستی ... متوجه هستم ...

۳- شما می‌توانید به احساس آنها نامی بدهید.
«به نظرم بی نتیجه است"
٤- شما می‌توانید آرزوهای آنان را بطور خیالی برآورده کنید.
«کاشکی می‌تونستم همین حالا یک عروسک گنده برات حاضر کنم.»

***

همهٔ احساسات می‌توانند مورد پذیرش قرار گیرند.
اقدامات قطعی باید محدود باشد.
«می‌فهمم چقدر از دست برادرت عصبانی هستی.»
«چیزی رو که می‌خوای بگی، با حرف بگو نه با مشت.»

یادداشت: شاید برایتان مفید باشد که یک رونوشت از این صفحه و دیگر صفحات یادآوری تهیه کنید و آن را در نقاطی از خانه که با آن سروکار دارید، نصب کنید.

۲- چرا پرسیدن صریح این سؤال اشتباه است: چرا این جوری احساس می‌کنی؟

بعضی از کودکان می‌توانند به شما بگویند چرا ترسیده‌اند و یا عصبانی هستند و یا ناراحتند. لیکن برای بسیاری از آنان سؤال «چرا» فقط بر مشکلشان می‌افزاید. در این صورت علاوه بر آشفتگی‌ای که دارند، باید علت مسأله را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهند و یا با توضیحی معقول جلو بیایند. اغلب اوقات کودکان نمی‌دانند که چرا احساسات و عواطفشان اینگونه یا آنگونه است. در بسیاری مواقع نیز میلی به گفتن ندارند زیرا می‌ترسند دلایلشان در چشم بزرگترها چندان موجه جلوه نکند. («واسهٔ همینه که داری گریه می‌کنی؟»).

برای کودک ناراحت، شنیدن این که «می‌دونم از یه چیزی ناراحتی» بیشتر مفید است تا این که مورد بازجویی قرار بگیرد و بشنود که «چی شده؟» یا «چرا این جوری احساس می کنی؟» گفتگو با بزرگتری که عواطف شما را می‌پذیرد، بسی آسانتر از گفتگو با کسی است که با سؤالاتش شما را زیر فشار می‌گذارد.

۳- آیا شما می‌گویید که باید بگذاریم کودکانمان بدانند که با احساسات و عواطف آنها موافقیم؟

کودکانمان نیاز ندارند که احساساتشان مورد موافقت قرار گیرد بل می‌خواهند که ما بر احساسات آنان را بفهمیم و آن را بپذیریم. «تو کاملاً حق داری» ممکن است لحظه‌ای رضایت بخش باشد اما می‌تواند مانع تفکر کودک دربارهٔ عمل خویش بشود.

مثال:

کودک: معلم می‌گه می‌خواد نمایش کلاس رو لغو بکنه. اون خیلی بدجنسه!

والدین: بعد از این همه تمرین؟ باهات موافقم. اون باید خیلی بدجنس باشه تا یه همچین کاری بکنه!

پایان گفتگو.

توجه کنید زمانی که احساس کودک مورد پذیرش قرار می‌گیرد، تفکّر سازنده تا چه حد برایش آسانتر می‌شود.

کودک: خانم معلم می‌گه می‌خواد نمایش کلاس رو لغو بکنه! اون خیلی بدجنسه.

مادر: باید خیلی ناامید شده باشی. خیلی منتظر بودی که وقت نمایش برسه.

کودک: آره آنهم فقط بخاطر چند احمق که تو تمرین دیوونه‌بازی در آوردن. همش تقصیر اوناست.

مادر: (ساکت گوش می‌کند).

کودک: اون عصبانیه چون که هیچکس رُل خودشو بلد نیست.

مادر: می‌فهمم.

کودک: خانم معلم گفت اگه ما بتونیم نمایش را خوب از آب در بیاریم، یه فرصت دیگه به ما می‌ده ... بهتره قسمت خودمو مرور کنم. امشب می‌آی بجای سوفلور با من کار کنی؟

نتیجه: آنچه مردم در هر سنی که باشند در لحظات آشفتگی نیاز دارند موافقت یا مخالفت نیست آنان کسی را می‌خواهند که حال و روز آنان را درک کند و به آنچه آنان از سر می‌گذرانند پی‌ببرد.

٤- اگر مهم است نشان دهم که حال کودک خود را درک می‌کنم پس چرا گفتن صاف و ساده «من می‌دونم تو چه احساسی داری» اشتباه است؟

مسأله‌ای که گفتن «من می‌دونم چه احساسی داری» ایجاد می‌کند، این است که برخی کودکان حرف شما را باور نمی‌کنند و در جواب می‌گویند. «نه نمی‌دونی». ولی اگر شما بخود زحمت بدهید و برخورد ویژه‌ای داشته باشید: «اولین روز مدرسه می‌تونه خیلی ترسناک باشه. چیزهای تازه‌ای هست که باید به آن عادت کرد»، آنگاه کودک در می‌یابد که شما واقعاً می‌فهمید.

٥- به فرض سعی می‌کنم احساسی را بشناسم و معلوم می‌شود که اشتباه کرده‌ام. در آن صورت چه می‌شود؟

مشکلی پیش نمی‌آید. کودکتان بلافاصله جهت صحیح را به شما نشان خواهد داد.

مثال:

کودک: پدر امتحانمان یک هفته به عقب افتاد.

پدر: حتماً خیلی آسوده شدی؟

کودک: نه عصبانی شدم! حالا باید دوباره همون درسو تا هفته دیگه بخونم.

پدر: نمی‌فهمم. تو امیدوار بودی از شرش خلاص شی.

کودک: آره.

برای هر فردی، ادعای اینکه همیشه می‌تواند احساس دیگران را بفهمد، تا اندازه‌ای غرورآمیز است. آنچه از ما ساخته است این است که برای فهمیدن احساسات کودک‌مان تلاش کنیم. شاید گاهی موفق نشویم ولی سعی ما معمولاً مورد قدردانی قرار می‌گیرد.

۶- من می‌دانم که احساسات باید مورد پذیرش قرار گیرد اما نمی‌دانم وقتی جمله‌ای مانند «تو خودخواهی» یا «من از تو بدم می‌آید» را از کودک خودم می‌شنوم، چه واکنشی نشان دهم؟

اگر شنیدن جمله «من از تو بدم می‌آد» شما رو آشفته می‌کند، بگذارید کودک‌تان بداند «من از چیزی که همین الان شنیدم، خوشم نمی‌آد. اگه از چیزی عصبانی هستی، جور دیگه‌ای به من بگو؛ شاید بتونم بهت کمک کنم».

۷- به جز فهماندن اینکه احساس کودک‌مان را دریافته‌ایم آیا راه دیگری وجود دارد تا به آنان هنگام آشفتگی کمک کنیم. پسر من تحمل خیلی کمی در مقابل بی‌نتیجه بودن امور و مسایل دارد. گاهی به نظر می‌رسد آگاهی من بر احساس او و بیان جمله‌ای مانند «مثل این که فایده‌ای نداشت» به وی کمک می‌کند ولی معمولاً در چنین حالات عاطفی اصلاً به من گوش نمی‌دهد.

والدین گروه ما دریافته‌اند که وقتی کودکانشان خیلی آشفته‌اند، گاهی اوقات فعالیّت جسمانی می‌تواند برای تسکین بعضی احساسات آزاردهنده مفید باشد. بسیار شنیده‌ایم کودکان عصبانی بعد از زیر مشت

گرفتن بالش، تکه پاره کردن کهنه، کوبیدن و مشت و مال دادن گل، غریدن مثل شیر و پرتاب دارت، احساس آرامش کرده‌اند. اما یکی از فعالیّتهای جسمانی که به نظر می‌رسد تماشای آن برای والدین بسیار ناراحت‌کننده و انجامش برای کودکان بسیار رضایت‌بخش باشد، نقاشی احساساتشان است. دو مثال زیر در طول یک هفته یکی پس از دیگری رخ داده است.

چند دقیقه‌ای بود که از جلسهٔ روان‌شناسی در کارگاه به خانه برگشته بودم که دیدم پسر سه‌ساله‌ام از سر بدخلقی کف اتاق دراز کشیده است. شوهرم گفت: خوب! متخصص کودک! حالا ببینم با این یکی چکار می‌کنی؟ احساس کردم با مسأله غیرمترقبه‌ای روبرو هستم.

من به فرزندم که هنوز داشت لگد می‌پراند و جیغ می‌کشید نگاه کردم و بلافاصله مداد و دفتر تلفن را از کنار تلفن برداشتم. سپس زانو زدم و دفتر را به او دادم و گفتم «بیا بهم نشون بده که چقدر عصبانی هستی. احساساتت را همون طور که هست بکش.»

جاشوآ از جا پرید و شروع به رسم دایره‌هایی آشفته و درهم و برهم کرد. سپس آن را به من نشان داد و گفت: «اینه آن جوری که من عصبانی هستم.»

من گفتم «تو واقعاً عصبانی هستی!» و یک کاغذ دیگر از دفتر تلفن پاره کردم و به او دادم و گفتم «بهم نشون بده که چقدر». باشتاب شکلهای درهم و برهمی روی کاغذ رسم کرد. بطور قطع آرامتر شده بود. مدّت زیادی به صفحهٔ کاغذ نگاه کرد و گفت: «حالا احساس خوشی‌ام را نشان می‌دهم». و دایره‌ای با دو چشم و لبی خندان رسم کرد. باورکردنی نبود. در عرض دو دقیقه حالش از عصبانیت به لبخند

کشیده شده، درست به این دلیل که به او اجازه دادم تا چگونگی احساسش را به من نشان دهد. بعد از آن، شوهرم گفت: «رفتن به جلسه گروه را ادامه بده.»

در جلسهٔ بعدی گروه ما، مادر دیگری در مورد تجربه خودش در استفاده از همان مهارت برایمان سخن گفت. وقتی ماجرای جاشوآ را هفته گذشته شنیدم، اولین فکرم این بود «چقدر دلم می‌خواد این روش را روی پسرم تاد بکار ببرم. تاد سه ساله است ولی دچار اختلالات مغزی است. هر چیز که برای کودکان عادی است، برای او شگفت‌انگیز است - بدون حرکت می‌ایستد و سرش را راست نگاه می‌دارد- پیشرفت قابل‌توجهی داشته است. با این حال به سادگی از همه چیز ناامید می‌شود. هرگاه بخواهد کاری انجام دهد و نتواند، ساعتها جیغ و داد راه می‌اندازد. تو این دنیا روشی نیست که با توسل به آن بتوانم از عهده‌اش بربیایم. بدتر از همه این است که با لگد مرا می‌زند و سعی می‌کند گازم بگیرد. حدس می‌زنم تصور می‌کند مسبب مشکلات او من هستم و من باید بتوانم برایش کاری انجام دهم. در بسیاری از مواقع پسرم از دستم عصبانی است.

هفته پیش وقتی از جلسه به خانه بر می‌گشتم، در طول راه با خود فکر می‌کردم «چگونه می‌توانم جلوی تاد را قبل از این که دچار اوقات‌تلخی بشود، بگیرم؟ در آن بعد از ظهر او با پازل جدیدش بازی می‌کرد و پازل هم از نوع ساده با تکه‌های بزرگ بود. به هر حال او نتوانست تکه آخر را برای تکمیل کردن گیر بیاورد و بعد از تلاش مختصری همان نگاه مخصوص در صورتش پیدا شد. با خود فکر کردم «آه، نه، باز روز از نو، روزی از نو!» به طرفش دویدم و فریاد زدم

«بس‌کن! ... دیگه بسه! ... از جات تکون نخور... ! باهات کار دارم». از نگاهش ترس خوانده می‌شد. دیوانه‌وار در قفسه کتابهای پسرم شروع به جستجو کردم و یک مداد رنگی بزرگ ارغوانی و یک ورقه کاغذ نقاشی یافتم. روی کف اتاق کنار او نشستم و گفتم «تاد، تو این جوری عصبانی هستی؟» سپس خطی به صورت زیگزاگ با نوک تیز کشیدم و همان‌طور به بالا و پایین بردن خط ادامه دادم. تاد جواب داد «آره» و ناگهان مداد رنگی را از دستم بیرون کشید و خطهای بزرگ وحشیانه رسم کرد. سپس کاغذ را سوراخ سوراخ کرد و آنقدر به این کار ادامه داد تا صفحه پر از سوراخ شد. من کاغذ را به طرف نور گرفتم و گفتم «توخیلی عصبانی هستی ... تو کاملاً آتشی شدی!» او کاغذ را از دستم ربود و در حالی که گریه می‌کرد، آن را چند بار پاره کرد تا این که از آن جز توده‌ای کاغذپاره باقی نماند. وقتی از این کار فارغ شد، به من نگاه کرد و گفت «ماما‌ن من تو را خیلی دوست دارم». این اولین بار بود که این حرف را می زد.

من بارها کوشیدم این عمل را تکرار کنم و دریافتم همیشه به کار نمی‌آید. فکر می‌کنم باید روشهای جسمانی جدیدی برایش ابداع کنم، مثل زیر مشت گرفتن کیف یا چیزی شبیه این. دارم کم کم پی می‌برم آنچه مهم است این است که زمانی که مشت می‌کوبد یا نقاشی می‌کند، در کنارش باشم، نگاهش کنم و تا بداند حتی شدیدترین عصبانیت‌هایش فهمیده و پذیرفته می‌شود.

۸- اگر من تمام احساسات کودکم را بپذیرم، آیا این شبهه به وجود نمی‌آوردکه آنچه می‌کند، از طرف من تأیید می‌شود؟ من نمی‌خواهم مادر (پدر) سهل‌انگاری باشم.

ما نیز از سهل‌گیر بودن گریزان بودیم ولی بتدریج پی‌بردیم که این امر آنگاه سهل‌انگارانه است که همه احساسات کودک مجاز شناخته شود. برای مثال «می‌بینم که دوست داری با چنگالت روی کره را خط خطی کنی». این امر به آن معنا نیست که به کودک اجازه دهید به روشی که برای شما غیرقابل قبول است رفتار کند. ضمن این که ظرف کره را کنار می‌کشید، می‌توانید به هنرمند جوان خود بگویید که کره برای بازی کردن نیست اگر می‌خواهی طرح بکشی می‌توانی از خمیر خودت استفاده کنی».

ما پی بردیم که وقتی احساسات کودکانمان را می‌پذیریم، قابلیت آنها برای پذیرش محدودیتهایی که برایش وضع می‌کنیم بیشتر می‌شود.

۹- چرا نباید به کودکانی که مشکل دارند، اندرز بدهیم؟

وقتی به کودکان اندرز می‌دهیم یا یک راه حل فوری پیش پایشان می‌گذاریم، آنان را از تجربه‌ای که در کشمکش با مشکلات خودشان به‌دست می‌آورند محروم می‌کنیم. آیا مواقعی وجود دارد که بتوان اندرز داد؟ مطمئناً.

برای درک جزئیات بحث درباره این که کی و چگونه اندرز بدهیم، به صفحات ۱٦۱ و ۱٦۲ با عنوان " نکاتی چند درباره اندرز" مراجعه فرمایید.

۱۰- آیا پس از این که پی می‌بریم به کودکمان پاسخ نامناسبی داده‌ایم، می‌توانیم کاری انجام دهیم؟ دیروز دخترم با حالی آشفته از مدرسه به خانه برگشت. می‌خواست درباره چند پسر بچه که در زمین بازی اذیتش کرده بودند برایم حرف بزند. من خسته و پریشان حواس بودم. به همین دلیل دستی به سرش کشیدم و گفتم که «گریه را بس کن. دنیا که به آخر نرسیده». از روی نارضایتی نگاهی به من انداخت و به اتاق خودش رفت. فهمیدم که مرتکب خطا شده‌ام. چه کار می‌توانستم بکنم.

هرگاه پدری (مادری) به خود می‌گوید «مطمئنم که ناشیگری کردم. چرا از اول به او نگفتم ...»، خود به خود فرصت دیگری به دست می‌آورد. زندگی با کودکان بن‌بست ندارد. همیشه فرصت دیگری برای گفتن (خواه یک ساعت دیگر یا یک روز یا یک هفته بعد) وجود دارد. می‌توان این‌طور شروع کرد «دربارهٔ چیزی که قبلاً به من گفتی فکر کردم؛ راجع به اون پسر بچه‌ای که تورو تو زمین بازی اذیت کرده بود. حالا دارم می‌فهمم که این جریان می‌بایست تو را خیلی ناراحت کرده باشد». غمخواری همیشه مورد قدردانی قرار می‌گیرد خواه زودتر، خواه دیرتر از موقع.

آگاهی‌ها

۱- معمولاً کودکان هنگامی که عین کلمات خودشان را به آنان بر می‌گردانیم اعتراض می‌کنند.

مثال:

کودک: من دیگه دیوید رو دست ندارم.

والدین: تو دیگه دیوید رو دوست نداری؟

کودک: (آزرده خاطر) این همان چیزی است که خودم گفتم.

این کودک پاسخی که کمتر طوطی‌وار است می‌پسندد. مانند:

«آیا دیوید کاری کرده که تو ناراحت شده‌ای؟»

یا

«از قرار معلوم تو از دستش دلخوری.»

۲- کودکانی هستند که ترجیح می‌دهند وقتی آشفته‌اند، مطلقاً حرف نزنند. برای آنها حضور پدر و مادر به اندازه کافی تسلی بخش است.

مادری تعریف می‌کرد که وقتی وارد اتاق نشیمن شده، دختر ده ساله‌اش را دیده که با چشمانی اشک‌آلود خود را روی کاناپه ولو کرده است. کنار دخترش نشسته و دستانش را به دور او حلقه زده و زمزمه کرده بود «طوری شده» و مدت پنج دقیقه کنارش نشسته بود. در آخر دختر آهی کشیده و گفته بود «متشکرم مادر حالا حالم بهتره». مادر هرگز نفهمید که چه اتفاقی افتاده بود. آنچه او فهمیده بود، این بود که

حضورش تسلی‌بخش بوده است. چرا که یک ساعت بعد شنید دخترش در اتاق خود چیزی را با خود زمزمه می‌کند.

۳- بعضی از کودکان اگر هنگامی که عواطف شدید خود را بیان می‌کنند جواب سردی از والدین خود بشنوند، خشمگین می‌شوند.

دختر جوانی در یکی از جلسات به ما گفت یک روز بعدازظهر با عصبانیّت به خانه بازگشته بود زیرا دوستش راز شخصی او را خائنانه فاش کرده بود. دختر ماجرا را برای مادرش تعریف کرد و مادر با تعبیر درستی به اوگفت «تو عصبانی هستی». دختر در پاسخ گفت «که تو نمی‌توانی با یک جمله نیش دار کمکی به من بکنی، منو مسخره می‌کنی».

ما از آن دختر خواستیم بگوید که انتظارداشت مادرش چه جوابی به او بدهد. کمی فکر کرد و گفت موضوع بر سر کلمات نبود بلکه نحوه ادای آن مهم بود. مثل این بود که او دارد در مورد احساس شخص دیگه‌ای که اصلاً برایش مهم نیست، حرف می‌زنه، فکر می‌کنم انتظار داشتم بهم نشون بده که حال مرا درک می‌کنه مثلاً اگر می‌گفت «سیندی تو حتماً از دستش عصبانی شدی!» آنوقت من احساس می‌کردم که او فهمیده.

٤- پاسخ والدین هم‌چنین نباید شدتی بیش از آنچه که کودک احساس می‌کند، داشته باشد.

مثال:

نوجوان: (با غرولند) استیو نیم ساعت تمام منو کنار خیابان کاشت، بعد هم داستانی سرهم کرد که یک کلمه‌اش هم راست نبود.

مادر: برای این کار نمی‌شود بخشیدش! چه طور تونسته همچین کاری با تو بکنه؟ آدم بی‌مسئولیت و سهل‌انگاریه حتماً دیگه نمی‌خوای روشو ببینی.

هرگز به فکر نوجوان خطور نمی‌کرد که چنین در مقابل رفیقش واکنش نشان بدهد یا به این شدت سرش تلافی درآورد. به احتمال زیاد آنچه او از مادرش می‌خواست، زمزمه‌ای از سرهمدردی و تکان سر برای انتقال آن به خاطر تلافی رفتار دوستش بود و برای این که از عهده این جریان برآید، بار اضافی احساس شدید مادرش را لازم نداشت.

۵- کودکان دوست ندارند اسامی‌ای که خود را با آن می‌نامند، از طرف والدین مورد استفاده قرار گیرد.

وقتی کودک می‌گوید که احمق است یا زشت است و یا چاق، پاسخ والدین به این نحو سودمند نیست «آه، پس فکر می‌کنی احمقی؟» یا «واقعاً احساس می‌کنی که زشتی؟» اجازه بدهید وقتی کودکی خود را با چنین نامهایی می‌خواند، با او تشریک مساعی نکنیم. می‌توانیم رنج او را بدون تکرار این نامها بپذیریم.

مثال:

کودک: معلم گفت که تکلیف حسابمون هر شب بیشتر از پونزده دقیقه وقت نمی‌گیره. در صورتی که الان یک ساعت تموم است روی اون کار کردم. من بایست خیلی احمق باشم.

والدین : وقتی یک کار از اون مقداری که انتظارش می‌ره بیشتر وقت می‌گیره، آدم دلسرد میشه.

مثال:

کودک: وقتی لبخند می‌زنم، وحشتناک می‌شم. تنها چیزی که دیده می‌شه، بند و بست‌های دندونمه. من زشتم.

پدر یا مادر: واقعاً با این چیزهایی که تو دهنت است، اون طوری که می‌خوای، به نظر نمی‌آی و دونستن این که تو قشنگترین قیافه را برای من داری (چه با این بند و بست‌ها چه بدون آنها) کمکی بهت نمی‌کنه.

* * *

امیدواریم آگاهی‌های ما شما را دلسرد نکرده باشد. احتمالاً تاکنون برایتان روشن شده است که ارتباط برقرارکردن با احساسات دیگران هنر است نه علم. هنوز هم ایمان داریم (براساس سالها مشاهده) که والدین پس از مقداری آزمایش و خطا می‌توانند در این هنر مهارت بیابند. پس از مدتی خواهید دید چه چیز برای کودک شما به ویژه مفید است و چه چیز نیست. پس از اندکی تمرین، در خواهید یافت چه چیز خشمگینش می‌کند و چه چیز به او آرامش می‌بخشد، چه چیز بین شما و او فاصله می‌افکندو چه چیز صمیمیّت به وجود می‌آورد؛ چه چیز بر روحش تازیانه می‌زند و چه چیز به او التیام می‌بخشد. هیچ چیز نمی‌تواند جای توجه شخصی شما را بگیرد.

* * *

داستانهای والدین

ما همان قواعد کلی را به هر گروه می‌آموزیم و هنوز که هنوز است، در برابر نیروی ابتکار یا گوناگونی موفقیتهایی که این قواعد کلی توسط والدین به بار می‌آورند متعجب می‌شویم. داستانهای ذیل را به همان صورتی که والدین ارائه داده‌اند، می‌آوریم. فقط در اغلب موارد اسامی کودکان عوض شده است. خواهید دید تنها چیزی که والدین نمی‌گویند، پاسخهای «نمونه وار» است. اما آنچه موجب تفاوت می‌شود، اشتیاق فراوان‌شان برای شنیدن، و گرایش آنان به پذیرش احساسات کودکانشان می‌باشد.

والدینی که این دو داستان اول را برای گروه ما تعریف کردند، باور نمی‌کردند که اگر از پند و اندرز خودداری کنند، کودکان خود راه حل را می یابند. این مادر داستان خود را با چنین مقدمه‌ای شروع کرد. گوش بدهید، ببینید من چقدر کم حرف زدم!

نیکی هشت ساله از مدرسه به خانه بر می‌گردد و می‌گوید «دلم می‌خواد این جفری را حسابی بزنم».

من: خیلی از دست جفری عصبانی هستی‌ها!

نیکی: آره. هر وقت فوتبال بازی می‌کنیم و توپ به من می‌رسه، اون می‌گه «نیکی توپو بده به من، من بهتر از تو بازی می‌کنم». خب این آدمو عصبانی می‌کنه.

من: چرا.

نیکی: ولی جفری واقعاً این طور نیست. تو کلاس اول پسر خوبی بود. ولی فکر می‌کنم تو کلاس دوم، پس از این که کریس اومد، این عادت قمپز درکردن را از او یاد گرفت.

من: نمی‌فهمم.
نیکی: بریم جفری را صدا کنیم با ما به پارک بیاد.

* * *

پسرِ من شاگرد اول کلاس است پرخاشگر هم نیست و هیچ‌وقت داخل دعوا نمی‌شود و با توجه به این که بسیار آسیب‌پذیر به نظر می‌رسد، دلم می‌خواهد همیشه مراقبش باشم. روز دوشنبه به خانه برگشت، گفت که یک پسرِ کلاس سومی که خیلی از او بزرگتر است، نماینده‌ای نزد او فرستاده تا به او بگوید که فردا «دمار از روزگارش در می‌آورد». نخستین واکنش من در جهت محافظت از او بود. تلفن کردن به معلم. آموزش دفاع از خود در طول شب و خلاصه هر چیزی که او را از ترس و محنت نجات دهد. تصمیم گرفتم به جای نشان‌دادن هراس خود، با دقت تمام گوش کنم و فقط جواب دادم «هوم م م ... بدهم» بعد از آن داگلاس شروع به حرف‌زدن کرد و گفت «بله به همین‌خاطر من سه تا استراتژی برای دفاع تعیین کردم. اول سعی می‌کنم بدون دعوا شیرفهمش کنم که نباید دعوا کنیم چون از تمدن به دور است. بعد اگه دیدم بی‌فایده است، عینکمو به چشم می‌زنم ولی (اندکی مکث کرد و اندیشید) اگه اون زیاد قلدر باشه، اینهم جلوشو نمی‌گیره و فکر می‌کنم اون باید خیلی قلدر باشه چون که من تا حالا حتی باهاش حرف هم نزدم و اون می‌خواد منو بزنه. بعد اگر هیچ کدام از اینها بهش اثر نکرد، من کِنی‌رو گیر می‌آرم تا بهش حمله کنه، کنی خیلی قویه. تا چشمش به کنی بیفته، جا می‌زنه».

من از روی سرآسیمگی فقط گفتم «آره» و او پاسخ داد که «خب ... همه چیز به خوبی خواهد گذشت. من برای خودم نقشه‌ای دارم». سپس در حالی که آرامش خود را بازیافته بود، از اتاق بیرون رفت.

مثل این بود که دنیا رابه من داده‌اند. روز بعد تمام نیرویم را جمع کردم تا از سؤال کردن درباره آنچه روی داده بود خودداری کنم. امّا پسرم ضمن صرف شام به من گفت «مامان اگه گفتی چی شده اون قلدره امروز به ورزشگاه نیومد».

سخت به هیجان آمدم. او مشکل خود را شخصاً حل کرده بود و به خود می‌بالید و من اکنون می‌دانستم که او آزادانه می‌تواند رشد کند. زیرا اکنون دریافتم حمایت من برای اجتناب از خوردن یکی دو مشت ارزشی نداشت. اکنون می‌توانم به او اجازه دهم تا خودش درباره مسائل خود تصمیم بگیرد. زیرا او موجودی زنده است.

* * *

بسیاری از والدین گزارش داده‌اند که تا چه حد شگفت زده شده‌اند از این که دریافتند ادای جملاتی که حاکی از پذیرش احساسات فرزندانشان بوده است، چه تأثیر آرامش بخشی بر آنان داشته است. جملات قدیمی «آرام بگیر» و یا «بس کن دیگه» تنها خاصیتی که دارد این است که کودکان را بیش از پیش آشفته می‌کند. امّا چند کلمه حاکی از تأیید، اغلب رام نشدنی‌ترین احساسات را تسکین می‌بخشد و خلق و خوی طرف را به نحو قابل توجهی تغییر می‌دهد.

اولین مثال از یک پدر است.

دخترم هالی از آشپزخانه وارد اتاق شد.

«خانم معلم امروز زنگ ورزش سرم داد کشید».

«آه.»

«جیغی کشید که نگو و نپرس.»

« خیلی عصبانی بودها.»

«داد کشید که تو نباس تو والیبال توپو اینجوری بزنی. بلکه باید اون جوری بزنی! من از کجا بدونم آخه! اون که هیچ‌وقت به ما نگفته بود چه جوری توپ بزنیم.»

«تو به‌خاطر داد کشیدن از دستش عصبانی شدی؟»

«خب وقتی سر آدم داد بکشن، حالش گرفته می‌شه.»

«اصلاً کار درستی نکرد.»

«تو فکر می کنی اون نمی‌بایست سرت داد می‌کشید.»

«نه، من اونقدر از دستش عصبانیم که می‌تونم زیرپا لهش کنم. دلم می‌خواد تنش را با سنجاق سوراخ سوراخ کنم تا بفهمه معنی درد یعنی چه؟»

«باید وارونه به دار آویزونش کرد.»

«باید تو روغن سرخش کرد.»

«باید تو صورتش تف کرد.»

در اینجا هالی لبخندی زد و منهم لبخند زدم، بعد زد زیر خنده و من هم همین طور. سپس گفت: «آن طور که خانم معلم جیغ و داد راه انداخت، احمقانه بود». سپس اظهار داشت «حالا دیگه می‌دونم چه جوری توپ بزنم که خانم معلم راضی بشه.»

اگر من طبق معمول گفته بودم «تو حتماً کار اشتباهی انجام داده بودی که معلمت سرت داد کشید، دفعه دیگه وقتی اشتباه تو رو تصحیح می‌کنه بهتره خوب گوش کنی، آن وقت می‌دانی چکار کنی.»

آنگاه احتمالاً او در را به هم می‌کوفت و به اتاق می‌رفت و با خشم قضاوت می‌کرد که چه پدر بی‌عاطفه نادانی دارم. یک معلم بدبخت هم روش.

* * *

من الان بچه را خواباندم و در آشپزخانه مشغول کار هستم. اوان با هیجان از کوهستان به خانه بر می‌گردد. زیرا می‌خواهد برای بازی به خانه چاد برود.

اوان: مامان بیا بریم خونه چاد.

مادر: نینا (دخترکوچولو) حالا خوابه. باشه بعداً می‌رویم.

اوان: (آشفته می‌شود) من می‌خواهم الان برم، مگه نگفتی که می‌ریم.

مادر: چه طوره تو رو با دوچرخه‌ات ببرم بذارم اونجا، خودم برگردم؟

اوان: نه من می‌خواهم تو با من بمونی (با حالتی عصبی و آشفته گریه را سر می‌دهد) من می‌خوام حالا برم (نقاشی‌هایی را که از مدرسه به خانه آورده است مچاله می‌کند و توی سطل آشغال می‌اندازد.)

مادر: (فکر تازه‌ای به مغزم خطور می‌کند) هی واقعاً عصبانی شدی‌ها! توآنقدر عصبانی هستی که همه نقاشی‌هایت را دور انداختی، تو خیلی آشفته هستی. انتظار داری بری با چاد بازی کنی، بعد دیدی نینا هم خوابیده، خیلی ناامیدکننده است.

اوان: آره من خیلی دلم می‌خواد برم خونه چاد (گریه رامتوقف می‌کند). مامان می‌تونم تلویزیون تماشا کنم.

مادر: البته که می‌تونی.

* * *

موقعیت: پدر برای ماهیگیری می‌خواهد بیرون برود و دانیل چهارساله هم می‌خواهد با او برود.

پدر: خیلی خوب عزیزِ دلم، تو می‌تونی با من بیای ولی اینو از حالا داشته باش که ما می‌خواهیم به مدت خیلی خیلی زیاد بیرون بمونیم و امروز صبح هوا خیلی سرده.

دانیل: (سرآسیمگی از سر و صورتش می‌بارد و با تأمل بسیار می‌گرید) من تصمیممو عوض کردم ... می‌خوام تو خونه بمونم.

دو دقیقه بعد از این که پدر خانه را ترک کرد، گریه را شروع کرد.

دانیل: پدر منو گذاشت و رفت. اون می‌دونست که من می‌خوام باهاش برم!

مادر: (که خیلی مشغله کاری دارد و نه به خاطر بد اخلاقی) دانیل ما هر دومون خوب می‌دونیم که خودت تصمیم گرفتی تو خونه بمونی. با این گریه‌هات مارو دیوونه نکن من یکی نمی‌خوام اصلاً صدای گریه‌ات را بشنوم. اگر دلت می‌خواد گریه کنی برو تو اتاق خودت.

دانیل با داد و شیون به اتاق خود می‌رود.

دقایقی بعد مادر تصمیم می‌گیرد که روش جدید را بیازماید.

مادر: وقتی پدر گفت هوا سرده، تو دستپاچه شدی و نتونستی تصمیم بگیری.

آسودگی خاطر در چشمان دانیل خوانده می‌شود و با سرتأیید می‌کند و چشمانش را پاک می‌کند.

مادر: تو احساس کردی که وقت کافی برای تصمیم‌گرفتن نداشتی.

دانیل: نه، نداشتم.

در این موقع او را بغل کردم، او از تخت بیرون جست و برای بازی بیرون رفت.

* * *

بسیار خوب است کودکان بدانند می‌توانند دو احساس بسیار مغایر رامی‌توانند تواماً داشته باشند.

بعد از آن که بچه به دنیا آمد من همیشه به پل می‌گفتم که برادر نورسیده‌اش را دوست دارد. واکنش پل این بود که سرش را تکان بدهد و بگوید «هیچم دوستش ندارم!».

از ماه گذشته به او می‌گویم «پل به نظرم تو در مورد بچه دو احساس متفاوت داری. بعضی وقت‌ها خوشحالی از این که برادر داری، تماشا و بازی‌کردن باهاش آدمو سرگرم می‌کنه. بعضی وقت‌ها دلت نمی‌خواد دور و برت بچرخه، فقط می‌خوای که ازت دور باشه.»

پل از حرف من خوشش اومد. لااقل هفته‌ای یک بار به من می‌گوید «مادر درباره دو احساس من حرف بزن.»

* * *

بعضی والدین به ویژه از داشتن مهارتهایی که به حال کودکان دلسرد و ناامید مفید واقع می‌شد، خشنود بودند. آنها خوشحال بودند از این که می‌دیدند مجبور نیستند ناشادی کودکان را نیز بر دوش بکشند وآن را از آن خود بکنند. مادری می‌گفت: «حالا متوجه می‌شوم که چقدر خودم را تحت فشار می‌گذاشتم تا به خود بباورانم که بچه‌هایم همیشه شاد هستند. در وهله اول فهمیدم که چقدر دور رفته‌ام زمانی که تلاش می‌کردم تکه‌های شکسته بیسکویتی را برای جلوگیری از گریه بچه

چهارساله‌ام به هم بچسبانم، کم‌کم پی‌بردم چه بار سنگینی بر گرده کودکانم می‌گذاشتم. تصورش را بکنید آنان نه فقط از بابت مسأله اصلی آشفته بودند، بلکه آشفته تر می‌شدند وقتی می‌دیدند من نیز دردی بر دردشان می‌افزایم. مادرم عادت داشت این کار را با من بکند و به خاطر دارم که خودم را بسیار مقصر احساس می‌کردم - مثل اینکه حتماً چیزیم می‌شود که همیشه شاد نیستم. من می‌خواهم کودکانم بدانند که حق دارند ناراحت باشند بدون این که مادرشان از آنان جدا باشد.

* * *

پسرم رن با لباسی گلی و صورتی گرفته به خانه آمد.

پدر: می‌بینم که شلوارت گلی شده.

رن: آره تو فوتبال این جوری شده.

پدر: حتماً بازی سختی داشتی.

رن: آره من نمی‌تونم بازی کنم، خیلی ضعیفم. حتی جری با تنه‌زدن منو می‌اندازه زمین.

پدر: زمین‌خوردن خیلی حال آدمو می‌گیره.

رن: آره کاشکی یک کمی قویتر بودم.

پدر: تو دلت می‌خواد بیشتر شبیه سامسون باشی.

رن: آنوقت می‌تونستم همشونو بندازم زمین.

پدر: آن وقت می‌تونستی بزنی از وسط بازیکن‌های حریف رد بشی.

رن: آن وقت می‌تونستم راحت بدوم.

پدر: تو الان هم می‌تونی بدوی.

رن: علاوه بر آن می‌تونم پاس بدهم. من خیلی خوب بلدم پاس کوتاه بدهم. اما نمی‌تونم پاس بلند بدهم.

پدر: تو هم می‌تونی بدوی و هم پاس بدهی.
رن: آره می‌تونم بهتر بازی کنم.
پدر: تو فکر می‌کنی می‌تونی بهتر بازی کنی.
رن: دفعه دیگه بهتر بازی می‌کنم.
پدر: تو می‌دونی که دفعه دیگر بهتر بازی می‌کنی.

معمولاً من با چنین جملاتی از رن استقبال می‌کردم «تو بازیکن خوبی هستی. این دفعه بازی بد از آب درآمد. ناراحت نباش. دفعه دیگه بهتر بازی می‌کنی.» و او معمولاً قهر می‌کرد و به اتاق خودش می‌رفت. من در این گروه به کشف شگرفی نایل آمدم. هرچه بیشتر سعی کنید احساسات بد فرزندتان را بپذیرید آنان بهتر می‌توانند احساسات منفی را از خود دور کنند می‌توان گفت : اگر می‌خواهید خانواده‌ای شاد و خرم داشته باشید. بهتر است آماده پذیرش بسیاری از ناراحتی‌ها باشید.

* * *

هانس دوران سختی را از سر می‌گذراند. معلمی دارد که در مورد وی بسیار سختگیر است و هانس را دوست ندارد. و وقتی از دست خودش دلخور است، بیشتر در خیالات واهی فرو می‌رود. (و معمولاً مواقعی است که فشار سنگین مدرسه را با خودش به خانه می‌آورد). خود را احمق خطاب می‌کند و فکر می‌کند که هیچ کس دوستش ندارد. می‌گوید احمق کلاس است و غیره...

یکی از شبها شوهرم با نگرانی بسیار کنار هانس نشست.
فرانک: (با ملاطفت) هانس تو احمق نیستی.
هانس: من خیلی احمقم. احمق احمق‌ها.

فرانک: ولی هانس تو احمق نیستی چرا که تو یکی از باهوش‌ترین پسرهای هشت‌ساله‌ای هستی که من می‌شناسم.

هانس: نه نیستم، من احمقم.

فرانک: (هنوز با ملاطفت) تو احمق نیستی.

هانس: من خیلی احمقم.

همینطور ادامه یافت و یافت من نمی‌خواستم قاطی بشوم و تحمل شنیدن را هم نداشتم به همین خاطر از اتاق بیرون رفتم. فرانک گفت: که اصلاًعصبانی نشد ولی هانس در حالی که مرتباً می‌گفت احمق است و همچنان غرق در خیالات واهی بود. برای خوابیدن به اتاق خودش رفت. من نزد هانس رفتم. روز بسیار وحشتناکی را گذرانده بودم. تمام بعدازظهر و شب از دست هانس عصبانی بودم و فکر می‌کردم باز هم بتوانم تاب بیاورم. او را دیدم که زار و نزار روی تختخوابش افتاده بود. هنوز داشت می‌گفت که احمق است و همه از او نفرت دارند. حرفی برای گفتن نداشتم. فقط در حالیکه از پا درآمده بودم روی لبهٔ تخت نشستم. سپس جمله‌ای را که در کلاس مورد استفاده قرار می‌دادیم به زبانم آمد.

هانس از گفتن اینکه احمق است باز ایستاد و یک دقیقه سکوت کرد. سپس گفت: «آره» این امر به من نیرو داد تا ادامه دهم. همین‌طور تصادفی شروع به صحبت کردم. دربارهٔ بعضی چیزهای خاص یا کارهای خوبی که اودرطی سالهای اخیر انجام داده بود. لحظاتی چند گوش داد و سپس خود نیز به یادآوری بعضی از خاطره‌ها پرداخت و گفت: «یادته وقتی سویچ ماشینت را پیدا نمی کردی و همه جای خونه رو می‌گشتی من بهت گفتم توی ماشینو نگاه کن، تو هم اونو تو ماشین

پیدا کردی» بعد از حدود ده دقیقه من می‌توانستم پسری را که به نیروی خود ایمان آورده بود، برای گفتن شب بخیر ببوسم.

* * *

بسیاری از والدین با استفاده از این روش آسوده خاطر شدند آنان آنچه راکه به طور واقعی نمی‌توانستند برای فرزندانشان فراهم آورند، به طور خیالی برآورده کردند. برای چنین والدینی گفتن اینکه «تو دلت می‌خواست که اینو داشته باشی ...» آسانتر از وارد شدن در جنگ تمام عیاری بود بر سر این که چه کسی راست می‌گوید و چرا؟

دیوید: (ده ساله) من یک تلسکوپ نو میخوام.

پدر: یه تلسکوپ نو چرا؟ اون قبلی را که داری عیبی نکرده که.

دیوید: (با خشم) این تلسکوپ به درد نی‌نی‌کوچولوها می‌خوره.

پدر: این واسه پسری به سن تو مناسبه.

دیوید: نه نیست. من یک تلسکوپ با قدرت ۲۰۰ لازم دارم.

پدر: (کاملاً واضح بود که دارم درگیر جنگ بزرگی می‌شوم، تصمیم گرفتم مسیر را تغییر بدهم.) پس واقعاً تو دلت می‌خواد که تلسکوپی با قدرت ۲۰۰ داشته باشی.

دیوید: آره با اون می‌تونم دهانه آتشفشانهای ماه را هم ببینم.

پدر: تو واقعاً می‌خوای از نزدیک به اونا نگاه کنی.

دیوید: درسته!

پدر: می‌دونی چی دلم می‌خواد. ای کاش پولشو داشتم و اون تلسکوپو می‌خریدم. نه، با این علاقه‌ات به ستاره‌شناسی، کاشکی پول کافی برای خریدن یک تلسکوپ با قدرت ۴۰۰ رو داشتم.

دیوید: یک تلسکوپ با قدرت ۶۰۰ .

پدر: یک تلسکوپ با قدرت ۸۰۰.
دیوید: (مشتاقانه) یک تلسکوپ با قدرت ۱۰۰۰.
پدر: یک ... یک ...
دیوید: (با هیجان) می‌دونم ... می‌دونم ... اگه می‌تونی تلسکوپی رو که توی رصدخونه مونت پالومار هست برایم می‌خریدی!

وقتی هردومان به خنده افتادیم، پی بردیم چه چیز باعث این وضع شده بود. یکی از راههای برآورده کردن آرزوها به طور خیالی این است که آدمی کاملاً خیالباف جلوه کند. با این که دیوید می‌دانست من برای او تلسکوپ نمی‌خرم ولی به نظر می‌رسید از این که خواست او را جدی گرفته‌ام از من ممنون است.

* * *

من و شوهرم به اتفاق جیسون و خواهر بزرگش لسلی برای تماشا به موزه تاریخ طبیعی رفتیم. ما واقعاً از موزه لذّت بردیم و بچّه‌ها رفتار شایسته‌ای داشتند. فقط هنگام خروج از موزه می‌بایست از مقابل فروشگاه هدایای یادبود عبور می‌کردیم. جیسون پسرِ چهارسالهٔ ما سر خریدن هدایا دیوانه‌بازی راه انداخت. قیمت اغلبِ اجناس بیشتر از ارزششان بود. امّا سرانجام برایش یک دست مجسمه کوچک حیوانات را خریدیم. بعد بر سر خرید مجسمه یک دایناسور داد و فریاد راه انداخت. من سعی کردم توضیح بدهم که ما قبلاً بیش از آنچه که می‌بایست پول خرج کرده‌ایم. پدرش به او گفت که از شکایت‌کردن دست بردارد و خوشحال باشد که همین را برایش خریده‌ایم. امّا جیسون زد زیرگریه. شوهرم به او تذکّر داد گریه را بس کند و مثل بچّه‌ها رفتار نکند. جیسون خودش را به زمین انداخت و با صدای

بلندتری گریه کرد. همه به ما نگاه می‌کردند. من خیلی خجالت کشیدم و آرزو می‌کردیم زمین دهان باز کند و مرا ببلعد. نمی‌دانم چه طور به فکرم رسید مداد و کاغذی از کیفم بیرون کشیدم و شروع به نوشتن کردم. جیسون پرسید که دارم چکار می‌کنم. گفتم: «دارم می‌نویسم که جیسون دلش می‌خواهد یک دایناسور داشته باشد.» و گفت: «یه دونه هم منشور» نوشتم «یه دونه هم منشور».

سپس او کاری کرد که مرا کاملاً گیج و متحیّر کرد. به طرف خواهرش که داشت جریان را تماشا می‌کرد دوید و گفت: «لسلی هر چه می‌خوای به مامان بگو برای تو هم اونجا می‌نویسه.» آیا باور می‌کنید که جریان به همین جا خاتمه یافت. او با آرامش کامل به خانه برگشت.

از آن به بعد من چندین بار این روش را آزمودم. هر وقت با جیسون به مغازه اسباب‌بازی فروشی می‌رفتیم، او مشتاقانه به طرف هر چیزی که می‌خواست، اشاره می‌کرد و من تکه کاغذی بیرون می‌آوردم و لیست آرزوهای او را یادداشت می‌کردم. ظاهراً همین امر او را راضی می‌کند. در ضمن باید بگویم یادداشت آنها به معنای آن نیست که باید همه این چیزها را برای او بخرم - مگر در شرایط خاصی. می‌دانم که جیسون لیست آرزوهایش را دوست دارد. این لیست نشان می‌دهد که نه فقط من می‌دانم او چه می‌خواهد بلکه آن قدر اهمیت می‌دهم که آنها را یادداشت می‌کنم.

* * *

این داستان آخر خود گویا است.

من یکی از موحش‌ترین لحظات زندگیم را از سر می‌گذرانم. دختر شش‌ساله‌ام سوزان از قبل مبتلا به دیفتری شده بود، ولی دچار چنین حمله‌ای نشده بود. بسیار وحشت زده شدم زیرا نمی‌توانست نفس بکشد و رنگش داشت عوض می‌شد. به آمبولانس دسترسی نداشتم به همین خاطر مجبور شدم با ماشین خودم همراه پسرم برایان و مادرم که آن روز به دیدن ما آمده بود، او را به بخش اورژانس بیمارستان برسانم.

مادرم کاملاً عصبی و نگران بود و دائماً تکرار می‌کرد: وای خداجونم حیوونکی نمی‌تونه نفس بکشه. دیگه زنده نمی‌مونه با این بچه چیکار کردی؟

با صدای بلندتر از مادرم گفتم «سوزی می‌دونم نفس‌کشیدن برات مشکله، می‌دونم وحشتناکه، ما داریم می‌ریم کمک بگیریم، تو هم خوب میشی. اگه دوست داری تا وقتی که من رانندگی می‌کنم، سر تو به پاهام تکیه بده.» و او سرش را به پاهام تکیه داد.

در بیمارستان دو دکتر و چند پرستار دور ما جمع شدند. مادرم هنوز داشت «وای خداجونم، وای خداجونم» می‌کرد. برایان از من پرسید آیا سوزی واقعاً همانطور که مادربزرگ می‌گوید خواهد مرد. من وقت نداشتم که جواب بدهم زیرا دکترها می‌خواستند مرا از اتاق بیرون ببرند و من می‌دانستم که سوزی به من احتیاج دارد که در کنارش باشم. از چشمانش می‌خواندم که ترسیده است.

آنها به او آدرنالین تزریق کردند و گفتم: خیلی درد داره، نه؟ با سر تأیید کرد سپس لوله‌ای از گلویش گذراندند. گفتم: «می‌دونم لوله تو رو اذیت می‌کنه ولی کمکت می‌کنه راحت بشی. او هنوز هم نفس

نمی‌کشید بنابراین او را زیر چادر اکسیژن گذاشتند. گفتم «حتماً به نظرت عجیب می‌رسه که این همه پلاستیک دورو برت گذاشتن. ولی همه اینها به خاطر اینه که خوب نفس بکشی». بعد گوشه زیپ چادر را باز کردم و دستش را گرفتم و گفتم «من تو رو ترک نمی‌کنم، همیشه باهات هستم. حتی اگر بخوابی، تا هر وقت که بخواهی من اینجا پیشت می‌مونم.»

اندکی بعد راحت تر نفس می‌کشید. ولی هنوز وضعش بحرانی بود و من هفتاد و دو ساعت تمام را کنار او ماندم بدون اینکه خوابیده باشم. خدا را شکر که از خطر جست.

می‌دانم که بدون این جلسات تحمل این وضع برایم مشکل بود و حتماً دچار اضطراب شدیدی می‌شدم. با این شیوه صحبت‌کردن و این که او بداند من وضعیت او را درک می‌کنم، به او آرامش بخشیدم تا در مقابل آن همه درمانهای پزشکی مقاومت کند.

من واقعاً در نجات جان سوزی موثر بودم.

استفاده از همیاری

فصل دوم

۲

استفاده از همیاری

بخش نخست:

احتمالاً کودکان شما تاکنون فرصت‌های بی‌شماری را به شما عرضه کرده‌اند تا مهارتهای گوش‌دادن را به مرحله عمل درآورید. وقتی چیزی باعث دردسر کودکان می‌شود، آنها معمولاً می‌گذارند تا ما بر آنها آگاهی بیابیم. آنهم با صدای بلند و واضح. در خانه من گذراندن یک روز با بچه‌ها مثل یک شب به تئاتررفتن است. یک اسباب بازی گمشده، اصلاح خیلی کوتاه موی سر، تهیّه گزارش به عنوان تکلیف مدرسه، شلوار جینی که کاملاً اندازه نیست، دعوای با برادر و یا خواهر. هر یک از موضوع‌ها می‌تواند به اندازه یک درام سه پرده‌ای و به مقدار کافی اشک فراهم آورد. ما هرگز از نظر موضوع کم و کسری نداشتیم.

تنها تفاوت این است که درتئاتر پرده می‌افتد و حضار می‌توانند به خانه برگردند. ولی والدین این تجمل نصیبشان نمی‌شود وما باید به طریقی همه این صدمات، عصبانیّتها و ناامیدی‌ها را تحمل کنیم و ضمناً شعور خود را حفظ نماییم.

اکنون می‌دانیم که روشهای قدیمی به کار نمی‌آید. تمام توضیحات و قوّت قلب‌دادنها هیچ تسکینی برای کودکان به ارمغان نمی‌آورد و ما را فرسوده می‌کند. روشهای جدید نیز می‌تواند مسأله‌ساز باشد پاسخهای از سر همدردی تا اندازه‌ای تسلّی‌بخش هستند، ولی هنوز این‌گونه پاسخ‌ها برایمان آسان نیست. برای بسیاری از ما این زبان، تازه و عجیب می‌نماید. والدین به من گفته‌اند: اول احساس می‌کردم چه قدر مسخره است گویی خودم نیستم که به این زبان حرف می‌زنم - مثل این که دارم نقش بازی می‌کنم.

احساس می‌کردم که دارم حقّه‌بازی می‌کنم ولی کارم درست بود زیرا پسرم که هرگز چیزی بیشتر از «اوهوم» ، «نوچ» و «آیا مجبورم این کار را بکنم» نمی‌گفت، ناگهان با من شروع به حرف زدن کرد.

من احساس راحتی می‌کردم ولی بچّه‌ها مشوّش به نظر می‌رسیدند و با سوء ظن به من می‌نگریستند.

من کشف کردم که هرگز به سخنان کودکانم گوش نداده‌ام. منتظر می‌شدم تا آنها حرفشان را تمام کنند و آن وقت آنچه را که می‌خواستم بگویم، می‌گفتم، درست گوش‌کردن کار مشکلی است، باید حواستان جمع باشد تا جواب نامناسب ندهید.

پدری می‌گفت: من امتحان کردم ولی فایده‌ای نداشت. یک روز یکشنبه دخترم با صورتی غمگین از مدرسه به خانه برگشت. به جای این که به طور معمول بگویم، چرا آنقدر قیافه ات اخمو است ... مگر ترش کردی؟ گفتم: آنی مثل اینکه از چیزی ناراحت هستی؟ او زد زیر گریه و به اتاقش دوید و در را بهم کوفت.

من به آن پدر توضیح دادم حتی وقتی به نظرش می‌رسد که بی‌فایده است در حقیقت تأثیر می‌گذارد. آنی آن روز کلمات متفاوتی شنیده بود. کسی با گفته‌هایش نشان داد که به احساسات او اهمیّت می‌دهد. من او را تشویق کردم که امیدش را از دست ندهد. به مرور زمان وقتی آنی بداند پاسخهای پدرش مبنی بر درک عواطف و احساسات اوست. با احساس امنیّت بیشتری از ناراحتی‌هایش سخن خواهد گفت.

شاید جالبترین پاسخی که تا به حال شنیده‌ام، مربوط باشد به نوجوانی که می‌دانست مادرش در جلسات من شرکت می‌کند، این پسر در حالی که داشت از عصبانیّت غُرغُر می‌کرد به خانه آمد. «اونا حق نداشتند منو از تیم اخراج کنند فقط برای این که من شورت ورزشی‌مو نبرده بودم. مجبور شدم بنشینم و تمام بازی را تماشا کنم. خیلی دور از انصاف بودا!»

مادر با نگرانی به پسرش گفت حتماً برات خیلی ناراحت‌کننده بود.

پسر ناگهان به مادرش پرید که «آه تو هم که همیشه طرف اونارو می‌گیری!»

مادر شانه پسرش را گرفت «جیمی فکر می‌کنم تو نشنیدی من چی گفتم. من گفتم حتماً برات خیلی ناراحت کننده بود.»

و پسر خود را به تجاهل زد و به مادرش خیره شد؛ سپس گفت: «پدرِ هم باید این جوری رفتار کنه.»

* * *

ما تاکنون آموزش‌هایمان را بر این اساس متمرکز کرده‌ایم که چگونه والدین می‌توانند، با تکیه بر احساسات و عواطف کودکانشان، یاریگر

آنان باشند، اکنون می‌خواهیم آموزش‌هایمان را روی یاری دادن به والدین، با تکیه بر بعضی احساسات منفی خودشان، متمرکز کنیم.

یکی از اشکالات ساختی در مورد والدین، نزاع روزانه بر سر این است که می‌خواهیم کودکانمان به روشی که برای اجتماع و ما قابل قبول است رفتار کنند. این کار دشوار و دیوانه‌کننده‌ای است. قسمتی از این مشکل در ناسازگاری نیازها نهفته است. بزرگسالان نیاز دارند پاکیزگی، نظم، ادب رعایت شود وکارهای روزمره به خوبی صورت پذیرد و این امری است که کودکان نمی‌توانند به آن بها دهند، چه تعداد از آنها به میل و اراده خود به حمام می‌روند؟ «لطفاً» و «متشکرم» می‌گویند؟ یا لباس زیر عوض می‌کنند؟ و یا حتی چه تعداد از آنها لباس زیر می‌پوشند؟ بسیاری از علایق والدین برای کمک به کودکان به منظور تطابق با قواعد اجتماعی اِست. و در این میان هر چه بیشتر اشتیاق از خود نشان می‌دهیم، آنان مقاومت فعّال‌تری از خود بروز می‌دهند.

می‌دانم اوقاتی بود که بچه‌هایم مرا دشمن خود می‌پنداشتند: کسی که همیشه آنان را به کاری وا می‌دارد که دلشان نمی‌خواهد انجام دهند... دستاتو بشور... پیش‌بندتو ببند ... یواشتر حرف بزن ... کُت‌هاتونو آویزان کنین ... برو تو رختخوابت ... مشقاتو نوشتی؟... مطمئنی که دندوناتو مسواک زدی؟ ... برگرد سیفون توالتو بکش... کثافت‌کاری نکن ... روی کاناپه نپر... دُم گربه رو نکش ... اون لوبیاهارو روی دماغت نذار...

جواب کودکان این می‌شد که «هر کاری دلم بخواد می‌کنم» و پاسخ من این می‌شد «که هر کاری که من گفتم باید بکنی.» و نزاع شروع

می‌شد. کار به جایی می‌رسید که من همیشه از کودکانم می‌خواستم که ساده‌ترین کارها را انجام دهند.

حال بیایید چند دقیقه درباره آنچه در طول روز از کودکانتان می‌خواهید انجام بدهند، فکر کنید. سپس «بکن نکن»های روزانهٔ خود را در زیر به صورت فهرست یادداشت کنید.

در این روز به طور نمونه مشاهده کردم که بچه یا بچه‌هایم کارهای زیر را انجام دادند:

صبح	ظهر	شب

درضمن مطمئن هستم که بچه یا بچه‌هایم کارهای زیر را انجام نداده‌اند:

صبح	ظهر	شب

خواه فهرست شما کوتاه باشد یا بلند، خواه توقّعات شما واقع‌بینانه باشد و خواه غیرواقع‌بینانه، هر فقره آن در لیست نشانگر میزان وقت و انرژی‌ای است که صرف می‌کنید. همچنین شامل همهٔ آن چیزهایی است که موجب درگیری امیال و اراده شما و فرزندانتان می‌شود.

آیا راه حلی وجود دارد؟

اجازه بدهید نخست نظری بیاندازیم به بعضی از روشهایی که بزرگترها به طور معمول از آن استفاده می‌کنند تا کودکان را به همیاری وادارند. به محض اینکه مثالی از هر یک از این روشها را خواندید، به زمان گذشته باز گردید و وانمود کنید که به صحبت پدر یا مادر خود گوش می‌دهید. بگذارید کلمات خوب جا بیفتد. از بابت آنها چه احساسی به شما دست می‌دهد؟ وقتی پاسخها آماده شد در زیر آنها را یادداشت کنید (راه دیگر برای این تمرین آن است که دوستتان هر مثال را برای شما که با چشم بسته گوش می‌دهید با صدای بلند بخواند).

۱- اتهام زدن و سرزنش کردن

«دوباره که جای انگشتان کثیفت روی در است؟ آخه چرا این کارو می‌کنی؟ ... باز چت شده؟ نمی‌تونی یه کار درست انجام بدی؟ ... چند بار بهت بگم از دستگیره در استفاده کن؟ عیب تو اینه که حرف گوش نمی‌دی.»

من به عنوان یک کودک احساس کردم ....

....

....

۲- بدو بیراه گفتن

«امروز سوزی می‌آد که نگو، تو هم که ژاکت نازک پوشیدی! تو چقدر می‌تونی احمق باشی؟ بخدا این کار از یک احمق سر می‌زنه.»

«بذارمن دوچرختو میزون کنم. راستی که خیلی دست و پا چلفتی هستی.»

«ببین داری چه جوری غذا می‌خوری. حالمو بهم می‌زنی.»

«برای کثیف نگهداشتن یه همچین اتاقی باید خیلی شلخته تشریف داشته باشی. تو عین یه حیوون داری زندگی می‌کنی.»

من به عنوان یک کودک احساس کردم ....

....

....

۳- تهدید کردن

«یه بار دیگه دستتو به اون لامپ بزن تا یه کشیده بخوابانم توی گوشت.»

«اگه همین حالا اون آدامسو بیرون تف نکنی، خودم دهنتو وا می‌کنم و بیرونش می‌آرم.»

«اگه با سه شماره لباساتو نپوشیده باشی نمی‌برمت بیرون.»

من به عنوان یک کودک احساس کردم ....

....

....

٤- فرمانها

«از همین حالا می‌خوام که اتاقتو تر و تمیز کنی.»

«کمکم کن تا این بسته‌هارو ببرم تو. زود باش!»

«هنوز خاکروبه رو نبردی بیرون؟ همین حالا ببرا ... منتظر چی هستی؟ د یالا.»

من به عنوان یک کودک احساس کردم ....

....

....

۵- وعظ و خطابه

«آیا فکر می‌کنی کار خوبی کردی کتابو از دست من قاپیدی؟»

«می‌بینم که هنوز خوب متوجه نشدی که رفتار خوب چقدر اهمیّت داره؟ آنچه که باید بفهمی اینه که اگر ما از مردم می‌خوایم که نسبت به ما مؤدب باشن، آن وقت ما باید خودمون هم در مقابل اونا مؤدب باشیم. تو خودت نمی‌خوای کسی چیزی رو از دستت بقاپه، می‌خوای؟ پس خودت هم نباید چیزی رو از دست کسی بقاپی. همون طوری که ما با دیگرون تا می‌کنیم، دیگرون هم همون طور با ما تا می‌کنن.»

من به عنوان یک کودک احساس کردم ....

....

....

٦- اخطار

«بپا! خودتو می‌سوزونی.»

«مواظب باش، ماشین زیرت می‌گیره.»

«از اونجا بالا نرو! می‌خوای بیفتی؟»

«گرم‌کنتو بپوش و گرنه بد جوری سرما می‌خوری.»

من به عنوان یک کودک احساس کردم ....

....

....

۷- عبارات شهید نمایانه

«ممکنه این جیغ و ویق‌هاتونو ببرین! می‌خواین چه بلایی سر من بیارین ... منو مریض می‌کنین؟ ... می‌خواین دچار حمله قلبی بشم؟»

«صبر کنین تا خودتون بچه‌دار بشین، اونوقت می‌فهمین این کارتون چقدر آزاردهنده است. این موهای سفید رو می‌بینین؟ اینا بخاطر شماها سفید شده. بالاخره منو کفن می‌کنین.»

من به عنوان یک کودک احساس کردم ....

....

....

۸- مقایسه کردن

«چرا سعی نمی‌کنی کمی بیشتر شبیه برادرت بشی؟ اون همیشه کارهاشو به موقع انجام می‌ده.»

«ببین لیزا سر میز چه رفتار خوبی داره؟ هیچ‌وقت با دست غذا نمی‌خوره.»

«چرا مثل «گری» لباس نمی‌پوشی؟ اون همیشه موهاش کوتاه و پاکیزه‌اس، پیرهنشو هم همیشه می‌کنه تو شلوارش. آدم حظ می‌کنه بهش نگاه کنه.»

من به عنوان یک کودک احساس کردم ....

....

....

۹- ریشخند کردن

«می‌دونستی که فردا امتحان داری، با این وجود همهٔ کتابوتو مدرسه جا گذاشتی چقدر تو باهوشی! این درخشانترین کاریه که می‌تونستی انجام بدی.»

«این چیزیه که می‌خوای بپوشی: خال مخالی چهار خونه؟ خوب، امروز حتماً خیلی تعریف و تمجید می‌شنوی.»

«این مشقیه که می‌خوای فردا ببری مدرسه. خوب شاید معلّمت بلده خط چینی بخونه، من که بلد نیستم.»

من به عنوان یک کودک احساس کردم ....

....

....

۱۰- پیشگویی کردن

«تو درباره کارنامه‌ات بهم دروغ گفتی، نه؟ می‌دونی وقتی بزرگ شدی چی می‌شی؟ آدمی که هیچ کس بهش اعتماد نمی‌کنه.»

« اگه بخوای همین طور خود خواه بمونی می‌بینی که هیچ کس باهات بازی نمی‌کنه. دیگه دوستی هم برات باقی نمی‌مونه.»

« تنها کاری که بلدی، شکایت کردنه، هیچ وقت سعی نکردی مشکلاتتو خودت حل کنی. از حالا می‌تونم ده سال دیگه‌تو عین کف دستم ببینم، که تو همین مشکلات گیرکردی و هنوز هم داری غُرغُر می‌کنی.»

من به عنوان یک کودک احساس کردم ....

....

....

حالا شما می‌دانید کودکی که خود را به جای او گذاشته‌اید، نسبت به این مسائل چه واکنشی نشان می‌دهد. اکنون شاید علاقمند باشید که بدانید جواب دیگرانی که این تمرینات را انجام داده‌اند چیست؟ بدیهی است که هر کودک به طور متفاوت به آن پاسخ خواهد داد. اینجا نمونه‌هایی از واکنشهای گروه را می‌بینید.

«سرزنش کردن و اتهام زدن»

«در خیلی مهمتر از منه» ... «بهش دروغ می‌گم، می‌گم که کار من نیست» ... «تو دلم بهش می‌خندم» ... از زیرش شانه خالی می‌کنم» ... «دلم می‌خواد تو دلم بهش فحش بدم» ... «میگی که من گوش نمی‌دم؟ باشه گوش نمی‌دم.»

«بدو بیراه گفتن»

«درست می‌گه، من احمقم و از کارای فنی سر در نمی‌آرم» ... «چرا به خودم زحمت بدم؟» ... «حسابشو می‌رسم. دفعه دیگه ژاکت هم نمی‌پوشم» ... «من ازش متنفرم» ... «آهان، باز داره شروع می‌کنه!»

تهدید

«وقتی نگاه نمی‌کنه، به لامپ دست می‌زنم» ... «دلم می‌خواد گریه کنم» ... «می ترسم» ... «تنهام بذار».

دستور

«اگه می‌تونی مجبورم کن» ... «من ترسیده‌ام» ... «من نمی‌خوام از جام تکون بخورم» ... «از اون شکم گنده‌اش بدم می‌آد» ... «هر کاری که بخوام بکنم به دردسر می‌افتم» ... «چه طور می‌تونم از این مخمصه رهایی پیدا کنم» ...

وعظ و خطابه

یاه یاه یاه کی گوش می‌کنه؟ ... «من احمق هستم» ... «آدم بدردنخوری هستم» ... «می‌خوام از اینجا دور بشم ... خسته شدم ... خسته شدم ... خسته شدم.»

اخطار

« دنیا جای وحشتناکیه، پر از خطره ... چه طور تنهایی می‌تونم از پس‌اش بر بیام ؟ ... هرکاری که بکنم به درد سر می‌افتم.»

عبارات شهیدنمایانه

«خودمو گناهکار حس می‌کنم» ... «من نترسیده‌ام ... تقصیر منه که اون مریض شده ...» به جهنم! کی اهمیت می‌ده.

ریشخند کردن

« دوست ندارم کسی منو مسخره کنه.» «اون خیلی پسته» ... «به من اهانت کرده و ناراحتم می‌کنه.» «امتحانش بد نیست» ... « تلافیشو سرش در می‌آورم» ... «مهم نیست که چیکار کنم. هیچ وقت موفق نمی‌شوم» ... «از عصبانیت جوش آوردم.»

پیشگویی کردن

اون راست میگه. من هیچ‌وقت نمی‌تونم به چیزی برسم» ... «منم می‌تونم مورد اعتماد باشم. بهش ثابت می‌کنم که اشتباه می‌کنه» ... «بدرد نمی‌خوره» ... «من که ولش کردم» ... «آخر عاقبت بدی در انتظارمه.»

مقایسه کردن
«اون همه رو بیشتر از من دوست داره» ... «از لیزا بدم می‌آد» ... «هیچ کاری نمی‌تونم بکنم» ... «از گری هم بدم می‌آد.»

اگر از خواندن چنین کلماتی این احساسات به ما دست می‌دهد، پس احساس کودکان واقعی چه می‌تواند باشد. آیا می‌توان راه حل دیگری یافت. آیا راههایی وجود دارد که کودکانمان را بدون بی‌حرمتی به قدر و اعتبارشان و بدون برخورداری از احساسات بد، به همیاری وادار کنیم؟ آیا روشهایی وجود دارد که هم برای والدین ساده‌تر باشد و هم کمترین ضایعه‌ای وارد نسازد؟

ما می‌خواهیم پنج مهارتی را که برای ما و والدین جلسات ما مثمرِ ثمر بوده‌اند، در اختیار شما بگذاریم، تصور نکنید این مهارت‌ها در مورد هر کودکی به کار می‌آید یا مهارتی مناسب شخصیت شماست یا در هر موقعیتی موثر است، یادگیری این پنج مهارت برای شما حال و هوایی به وجود می‌آورد که ملاحظه یکدیگر را بکنید و فضایی بوجود آورید که در آن، روح همیاری رشد کند.

به کار گیری همیاری

۱- تو صیف کنید. آنچه را می‌بینید توصیف کنید.
۲- اطّلاعات را در اختیار کودکانتان بگذارید.
۳- درباره احساسات و عواطف‌تان صحبت کنید.
٤- منظورتان را با یک کلمه بیان کنید.
۵- یادداشت بنویسید.

توصیف کنید

به جای ... مسأله و آنچه را می‌بینید توصیف کنید. ... توصیف کنید

به جای





وقتی دیگران به شما می‌گویند مرتکب چه اشتباهی شده‌اید، برای شما دشوار است کاری را که لازم است انجام دهید.

توصیف کنید

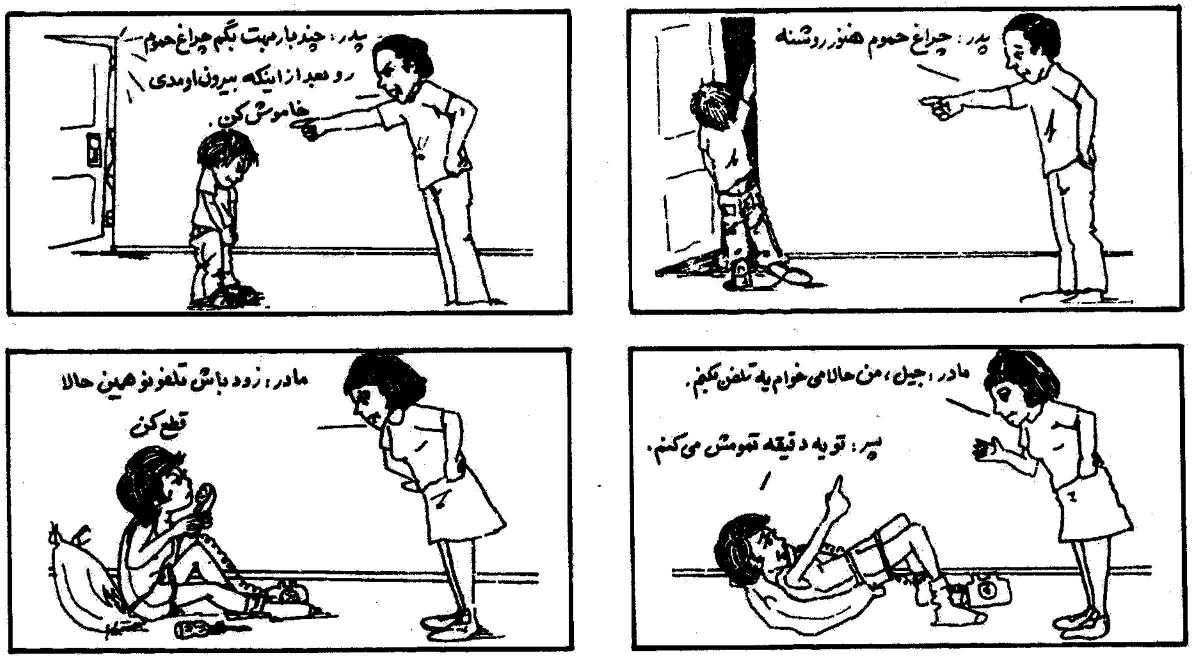




موقعی که کسی مسأله‌ای را برای شما بازگو می‌کند، تمرکز حواس برایتان آسانتر است.

توصیف (ادامه)

توصیف کنید — به جای



وقتی بزرگترها مسأله‌ای را توصیف می‌کنند، کودکان فرصتی می‌یابند تا بدانند چه باید بکنند.

اطلاعات را در اختیار کودکانتان قرار دهید.

اطّلاعات را در اختیارشان قرار دهید.





به جای





پذیرفتن اطّلاعات، بسیار آسانتر از پذیرفتن اتهام است.

اطلاعات را در اختیار کودکانتان قرار دهید.(ادامه)

اطّلاعات را در اختیارشان قرار دهید.





به جای





وقتی اطّلاعات را در اختیار کودکان قرار می‌دهید، معمولاً آنان خودشان متوجه می‌شوند چه باید بکنند.

منظورتان را با یک کلمه بیان کنید.

به تفاوت میان اثر یک عبارت طولانی و تأثیر یک کلمه واحد توجه کنید.

به جای



با یک کلمه بیان کنید



در چنین مواقعی، «کمترین» بیشترین است.

منظورتان را با یک کلمه بیان کنید (ادامه).

منظورتان را با یک کلمه بیان کنید.

به جای

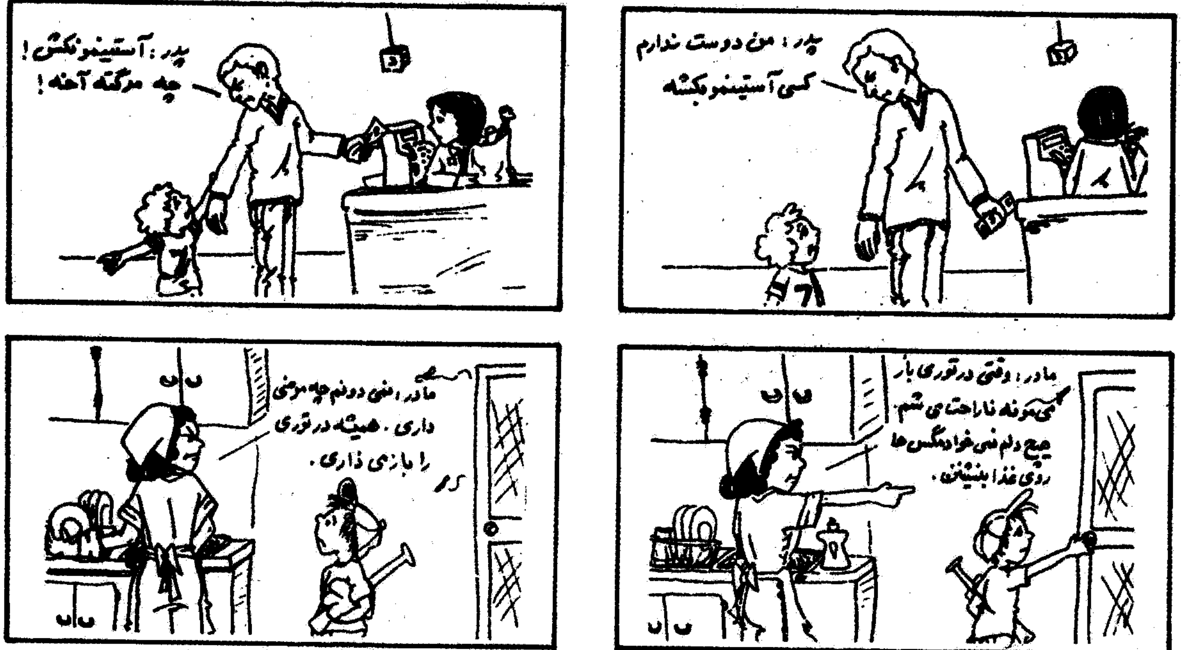




کودکان از وعظ و خطابه و توضیحات بلند نفرت دارند. برای آنان یک یادآوری کوتاه بهترین چیز است.

دربارهٔ منش یاشخصیّت کودک تعبیر و تفسیر به عمل نیاورید

دربارهٔ احساسات خوحرف بزنید | به جای



کودکان حق دارند احساسات صادقانه‌ی والدینشان را بدانند. با شرح‌دادن احساساتمان می‌توانیم صادق باشیم بدون اینکه آزارش دهیم.

دربارهٔ احساسات خود حرف بزنید

توجه کنید، والدین زمانی می‌توانند به حال کودکانشان مفید واقع شوند که فقط دربارهٔ احساساتشان حرف بزنند. آنان از کلمات «من» یا «من احساس می‌کنم» ... استفاده می‌کنند.

دربارهٔ احساسات خود حرف بزنید

به جای



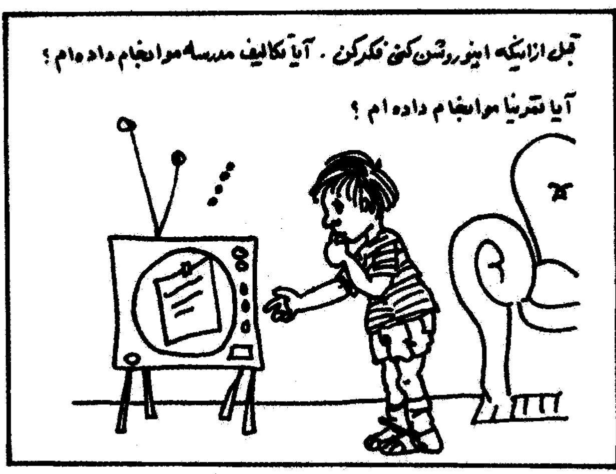
می‌توان با شخصی که رنجش یا خشم خود را اظهار می‌دارد. تشریک مساعی کرد به شرط آنکه مورد حمله واقع نشده باشد.

یادداشت بنویسید

بعضی اوقات گفتار به اندازهٔ نوشتار مؤثر نیست. یادداشت زیر توسط پدری نوشته شده است که از تمیز کردن موهای بلند دخترش که در دستشویی ریخته خسته شده بود.



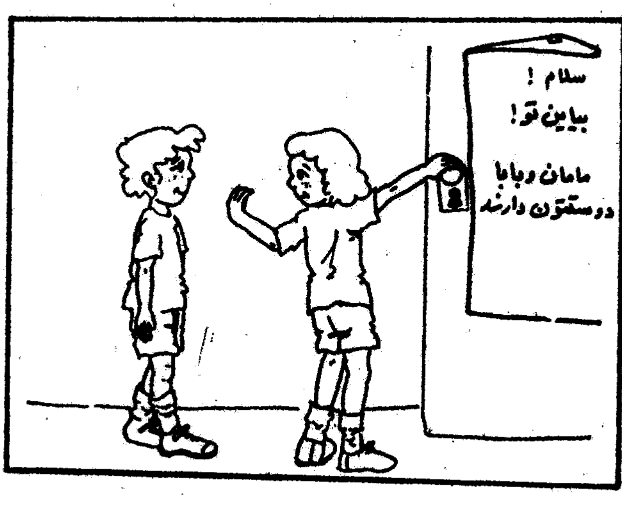
یادداشت زیر توسط مادر کارمندی نوشته و روی تلویزیون چسبانده شده است.



یادداشت بنویسید (ادامه)

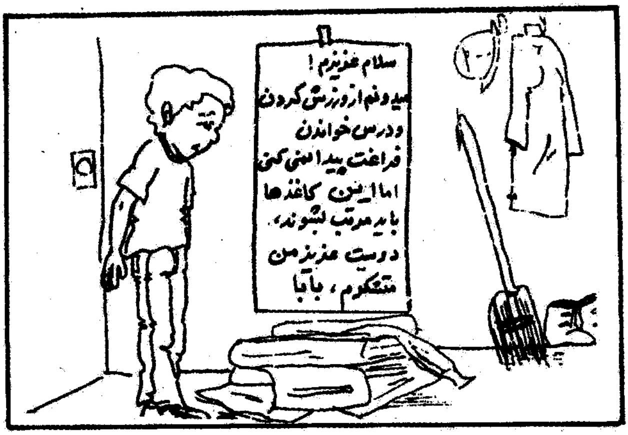
این یادداشت در پشت در اتاق خواب آویزان شده بود و شامل اعلانی دو رویه بود که یکساعت اضافی خواب را در صبح روزهای یکشنبه برای والدین به ارمغان می‌آورد. وقتی آنها آماده می‌شدند که داخل اتاق والدینشان شوند. اعلان را می‌دیدند و آن را پشت‌و رو می‌کردند.





یادداشت بنویسید (ادامه)

این پدر از داد و فریادکردن خسته شده بود و تصمیم گرفت یادداشتی بنویسد که منظورش را تأمین کند.



مادری چند کلمه روی یک هواپیمای کاغذی نوشته و آن را به سوی پسرش و رفیق او پرواز داد. هیچ کدام از آنها خواندن نمی‌دانستند. دوان دوان به سوی مادر رفتند تا از او بپرسند توی کاغذ چه نوشته شده است و وقتی معنی آن را دریافتند، برگشتند تا اسباب‌بازی‌هایشان را جمع کنند.



هم اکنون شما با پنج مهارتی که کودکان را بـه همیـاری وا مـی‌دارد. بدون اینکه نتیجه سوئی روی احساس آنها داشته باشد، آشنا شده‌اید.

اگر اتّفاقاً کودکان شما در مدرسه هستند یا خوابیده‌اند یا بـه نحـوی سرگرم هستند و به آرامی بازی می‌کنند، این بهتـرین فرصـت اسـت تـا چند دقیقه به تمرین بپردازید، مـی‌توانیـد قبـل از اینکـه بـه کودکانتـان بپردازید، برای کسب مهارت لازم، آنها را با کودکان فرضی تمرین کنید.

تمرین یک - داخل اتاق خوابتان می‌شوید و می‌بینیـد کـه فرزنـدتان که تازه از حمام درآمـده، حولـه خیـسش را روی تخـت شـما انداختـه است.

الف: جملاتی بنویسید که اصلاً بدرد بچه نمی خورد ...

....

....

ب: در همان موقعیّت نشان دهید که هر یک از مهارتهایی که در زیر فهرست شده‌اند، چگونه می‌تواند کودکان شما را به همیاری وا دارد.

۱- توصیف کردن

آنچه را که می‌بینید، توصیف کنید.

....

....

۲- اطّلاعات را در اختیار کودکان بگذارید.

....

....

۳- منظورتان را با کلمه‌ای بیان کنید.

....

....

٤- دربارهٔ احساساتتان صحبت کنید.

....

....

٥- یادداشت کنید.

....

....

....

....

حال شما پنج مهارت متفاوت را در یک موقعیّت واحد بکار برده‌اید.
در موقعیّتهای بعدی مهارتی را برگزینید که تصور می‌کنید در مورد کودکانتان مؤثّرتر از سایر مهارتها است.

تمرین دو- موقعیّت الف: شما دارید بسته‌ای را می‌پیچید ولی قیچی را پیدا نمی‌کنید. فرزند شما یک قیچی برای خودش دارد ولی دائماً مال شما را عاریه می‌گیرد و آنرا به شما برنمی‌گرداند.

عبارتی که اصلاً بدرد بچّه نمی‌خورد.

....

....

پاسخ ماهرانه

....

....

مهارت به‌کار برده شده.

....

....

موقعیت ب: کودک شما همیشه کفشهای کتانی خود را میان درگاه آشپزخانه فراموش می‌کند.

عبارتی که اصلاً بدرد نمی‌خورد.

....

....

پاسخ ماهرانه

....

....

مهارت بکار برده شده.

....

....

موقعیت ج: بچهٔ شما هم‌اکنون بارانی خیسش را داخل گنجه آویزان کرده است.

عبارتی که اصلاً بدرد نمی‌خورد.

....

....

پاسخ ماهرانه

....

....

مهارت بکار برده شده.

....

....

موقعیت د: شما پی برده‌اید که کودکتان اخیراً دندانهایش را مسواک نمی‌کند.

عبارتی که اصلاً بدرد نمی‌خورد.

....

....

پاسخ ماهرانه

....

....

مهارت بکاربرده شده.

....

....

نخستین بار که این مهارتها را در بوته آزمایش گذاشتم به خاطر می‌آورم. بسیار مشتاق بودم که این روش جدید را در خانه بکار برم. روزی که از جلسه‌ای به خانه بر می‌گشتم، روی اسکیت‌های دخترم که در راهرو رها شده بود، سکندری خوردم. به نرمی به او گفتم: «جای اسکیت‌ها توی گنجه است». فکر کردم که برخورد خیلی جالبی داشتم. امّا او سرش را بلند کرد و با نگاهی سرد مرا نگریست و مشغول کتاب‌خواندنش شد و من کتکش زدم.

ازآن زمان تاکنون دو چیز را آموخته‌ام.

۱- صادق بودن با کودکان اهمیّت بسیار دارد. وقتی عصبانی هستم و خود را صبور نشان می‌دهم، به ضرر خود کار می‌کنم. برای این‌که خود را خوب نشان بدهم در برخورد صادقانه قصور ورزیده‌ام. به همین دلیل

پس از مدتی به علت فشاری که متحمّل شده بودم، واکنش نشان می‌دادم. اگر سرش داد زده بودم که « ... جای اسکیت توی گنجه است! بیشتر سودمند واقع شده بودم و ممکن بود دخترم حرکتی بخود می‌داد.

فرض کنید او از جایش تکان نمی‌خورد و کفر مرا بالا می‌آورد می‌توانستم بازهم بلندتر بگویم «جیل من دلم نمی‌خواد تمام شبو تو رختخواب سرد و خیس بخوابم!»

اگر نمی‌خواستم داد و فریاد راه بیندازم، می‌توانستم یادداشتی به این مضمون روی یکی از کتابهائی که همیشه دم دستش بود بگذارم «گذاشتن حوله خیس روی رختخواب منو عصبانی میکنه!»

من حتی می‌توانستم تا اندازه‌ای خودمو عصبانی نشان بدهم و بگویم «من دوست ندارم که به حرفهایم بی‌توجهی بشه، حولتو بر می‌دارم میگذارم کنار، اما مادرت را رنجوندی.» برای سازگارکردن پیام شما با خلق و خوبیهای متفاوت راههای مختلفی وجود دارد.

لابد شما نیز می‌خواهید که این مهارتها را با واقعیّات خانه خودتان پیوند دهید. اگر این طور است یکبار دیگر نگاهی به فهرست «بکن، نکن‌های» ص ۷٤ بیفکنید. آیا فکر نمی‌کنید بعضی از این بایدهای لیست شما در صورت استفاده از مهارتهایی که هم‌اکنون روی آن کار کرده‌اید, برای شما و کودکانتان آسانتر شده است؟

شاید مهارتهای فصل یک در مورد چگونگی پذیرش عواطف منفی کودک نیز بتواند کمکی به آسان شدن مسأله مورد نظر بکند. نظرتان را بنویسید و مهارتهایی را که ممکن است این هفته بکار ببندید در زیر یادداشت کنید.

مسأله	مهارتهایی که ممکن است بکار ببرم

عده‌ی از شما ممکن است فکر کنید «شاید بچّهٔ من اصلاً جواب نداد آنوقت چی؟»

در فصل بعد ما مهارتهای پیشرفته بیشتری را خواهیم شناخت که با استفاده از آنها کودکانمان را به همیاری واداریم. ما در مورد حل مسایل و جانشینهای تنبیه صحبت خواهیم کرد. تکلیف شما برای هفته آینده موجب می‌شود تا آنچه را که امروز بکار گرفته‌اید استحکام بیشتری بیابد. امیدواریم ایده‌های این فصل بتواند حل مسائل روزهای آتی را برای شما آسانتر کند.

تکلیف

۱- این هفته هیچ چیز غیر مفید نخواهم گفت:
(گاهی آنچه را که نمی‌گوییم می‌تواند مفیدتر ازآنچه که می‌گوییم باشد.)

موقعیت ....
....

من نگفتم ....
....

۲- دو مهارت جدید که این هفته از آن استفاده کردم:

موقعیت ۱- ....

....

مهارت بکار گرفته شده:

واکنش کودک:..

....

واکنش من:

موقعیت ۲- ....

....

مهارت بکار گرفته شده:

واکنش کودک:..

....

واکنش من: ....

....

۳- یادداشتی که نوشته ام.

....

....

٤- قسمت دوم واداشتن به همکاری را مطالعه کنید.

خلاصهٔ یادآوری

«به همیاری واداشتن کودک»

۱– مسئله یا آنچه را که می‌بینید توصیف کنید.
«اون حولهٔ تر روی رختخوابه.»

۲– اطّلاعات بیشتری در اختیار کودکتان قرار دهید.
«حوله داره لحاف منو خیس می‌کنه.»

۳– منظورتان را با یک کلمه بیان کنید.
«حوله!»

٤– در مورد احساساتتان صحبت کنید.
«دوست ندارم توی رختخواب خیس بخوابم.»

۵– یادداشتی بنویسید.
(بالای جارختی حمام)

لطفاً مرا به همانجایی که برداشته‌اید برگردانید تا بتوانم خشک شوم.
متشکرم!
حولهٔ شما!

بخش دوّم : نظریات، تفسیرها، پرسش‌ها و داستانهای والدین

پرسش‌ها

۱- آیا نحوهٔ گفتن چیزی به کودک به اندازه آنچه که می‌گوییم مهم است؟

مسلماً همین طور است. حالت دستوری و آمرانهٔ کلمات به اندازه خود کلمات مهم است. حالتی که به کودکان امیدواری می‌بخشد آن است که این مفهوم را القا می‌کند. «تو اساساً آدم دوست‌داشتنی و بااستعدادی هستی. فقط الان یک نکته است که باید به آن توجه کنی، این از تو بعید است حتماً باید از روی مسئولیّت جواب بدهی.»

۲- اگر حالت بیان کلمات تا این اندازه اهمیت دارد، چرا خودمان را در قید و بند کلمات بگذاریم؟

یک نگاه از روی تنفّر و یا لحنی که پدر و مادر برای خوارکردن کودکان بکار می‌برند، می‌تواند عمیقاً موجب صدمه کودک شود ولی اگر کودکی علاوه بر اینها مخاطب چنین کلماتی قرار گیرد «احمق» ... «بی‌مبالات» ... «وظیفه‌شناس» ... «هیچ وقت یاد نمی‌گیری» ... بطور مضاعف احساساتش جریحه‌دار خواهد شد. اینگونه کلمات اثرات طولانی و مهلکی دارد. بدترین اثر آن این است که کودکان بعدها با تکیه بر این کلمات آنها را به عنوان حربه‌ای علیه خودشان به کار خواهند برد.

۳- چرا استفاده از این کلمات «لطفاًو بی‌زحمت» به هنگامی که می‌خواهید کودکان برای شما کاری انجام دهند اشتباه است؟

مطمئناً برای خواست‌های کوچکی مانند «بی‌زحمت نمکدونو بده» و یا «لطفاً در را ببند» کلمه لطفاً از تعارفات معمولی است. روش تند و خشنی نیز برای فرمانها وجود دارد «نمکدونو بده» یا «در را ببند». کلمهٔ لطفاً را به این دلیل در مورد کودکانمان به کار می‌بریم تا روش مورد قبول جامعه را برای خواست‌های کوچک سرمشق قرار داده باشیم ولی بکار بردن «لطفاً» برای لحظاتی که آرامش حکمفرماست خوب است. وقتی واقعاً آشفته هستیم، اداکردن آرام «لطفاً» می‌تواند سبب دردسر باشد. گفتگوی زیر را ملاحظه کنید.

مادر: (سعی می‌کند مؤدّب باشد) لطفاً روی کاناپه نپر.
کودک: (به پریدن ادامه می‌دهد.)
مادر: (بلندتر) لطفاً این کارو نکن.
کودک: (ناگهان کودک را با سیلی می‌زند) من از تو خواهش کردم، نکردم؟

چه اتفاقی افتاد؟ چرا مادر در عرض چند ثانیه از نزاکت به خشونت رسید؟ واقعیّت این است که وقتی شما با کودک اینگونه رفتار می‌کنید و او شما را نادیده می‌انگارد، عصبانیّت با سرعت وجودتان را پر می‌کند و شما به این فکر می‌افتید که «این بچّه چطور در برابر من مقاومت می‌کند، اونم بعد از اینکه این همه باهاش مؤدّب بودم؟ نشونش می‌دم؟ آره!»

وقتی شما می‌خواهید کاری بلافاصله انجام شود، بهتر است با خشونت آنرا بخواهید نه با خواهش. یک جمله با صدای بلند و لحنی آرام «کاناپه را درست نکردن که روش بپرن» احتمالاً پریدن را خیلی زودتر متوقف خواهد کرد. اگر کودک سماجت کند معمولاً می‌توان او

را با تکرار محکم «مبل را برای این درست نکردن که تو روش بپری!!؟» سریعاً به عکس‌العمل واداشت.

٤- گاهی از کودکانم می‌خواهم کاری برایم انجام بدهند اما از پسشان برنمی‌آیم. آیا راهی برای توضیح این مطلب هست؟

یکبار از گروه دانش‌آموزان مدرسه سؤال کردیم که چرا گاهی حرف والدینشان را گوش نمی‌کنند؟

جواب آنها این بود:

«وقتی از مدرسه به خانه بر می‌گردم، خسته هستم و اگر مادرم کاری ازمن بخواهد وانمود می‌کنم که نمی‌شنوم».

«بعضی وقتها اونقدر سرگرم بازی یا تماشای تلویزیون هستم که واقعاً آنچه می‌گویند نمی‌شنوم».

«بعضی وقتها آنقدر درباره اتّفاقی که مثلاً در مدرسه رخ داده عصبانی هستم که دلم نمی‌خواهد چیزهایی که او می‌گوید انجام بدهم.»

علاوه بر نظریّات کودکان، در اینجا تعدادی سؤال نیز ارائه می‌شود که شما می‌توانید در زمانی که احساس می‌کنید «موفّق نمی‌شوید» از خود بپرسید.

آیا درخواستهای من در مورد سن و قابلیّت کودک من مناسب و منطقی است؟ آیا درست است از کودک هشت ساله‌ام انتظار داشته باشم آداب و اصول را کاملاً رعایت کند؟

آیا کودک احساس می‌کند که خواست من عاقلانه نیست؟ (چرا مادر این همه اصرار دارد من پشت گوشامو بشورم کسی که اونجارو نمی بینه ؟)

در عوض پافشاری کردن برای «همین حالا» آیا می‌توانم انتخاب وقت انجام این کار را به او واگذارم (می‌خوای قبل از برنامهٔ تلویزیون حموم کنی یا بعد از اون).

آیا می‌توانم نحوهٔ انجام کار را به خود او واگذارم («وقتی می‌خوای حموم بری، دوست داری عروسکتو ببری یا قایقتو؟»).

آیا می‌توان در دکور خانه تغییراتی بوجود آورد که اشتیاق به همیاری را افزایش دهد؟ (آیا می‌توان چند حلقه در پایین گنجه نصب کرد تا کشتی گرفتن با جالباسی را برطرف کند؟ آیا می‌توان چند قفسه اضافی در اتاق بچه نصب کرد تا از ریخت و پاش جلوگیری شود؟)

سرانجام، آیا بیشتر اوقاتی که با کودک خود می‌گذرانم صرف خواستن انجام «این کار و آن کار می‌شود؟» آیا مدتی را برای تنهابودن با او کنار می‌گذارم؟ فقط «برای با هم بودن».

۵- باید اقرار کنم که در گذشته چیزهایی به دخترم گفته‌ام که حتّی تصوّرش را هم نمی‌توانید بکنید. حالا تلاش می‌کنم تغییر کنم ولی این کار برایم دشوار است چه باید بکنم؟

کودکی که زیر نکوهش‌های سنگین بوده است، معمولاً فوق‌العاده حساس می‌شود. حتّی یک کلمه آرام «نهارت» ممکن است به نظر او به منزله «داشتن سرشتی فراموشکار تلقی شود». این کودک نیاز دارد که بر بسیاری از اعمالش به دیده اغماض نگریسته شود و مورد تمجید و تعریف بسیار قرار گیرد تا آماده شود کوچکترین چیزی را که مشابهتی با تقبیح و مذمت دارد بشنود. بعداً در این کتاب روشهایی را خواهید آموخت که با استفاده از آنها کودکانتان خود را مثبت‌تر خواهند یافت.

در ضمن احتمالاً در این دوره انتقالی، فرزندتان ممکن است با بدگمانی و حتّی با خصومت تلاش شما را در نزدیک‌شدن به خود بنگرد.

ولی نگذارید برخورد منفی کودکتان شما را دلسرد کند. همه مهارتهایی که تاکنون مطالعه کرده‌اید، روشهای احترام‌گذاشتن به دیگران است. اغلب مردم سرانجام به آن پاسخ می‌دهند.

٦- شوخی روی پسر من بهترین اثر را دارد او خوشش می‌آید که من به روشی خنده دار از او انجام کاری را بخواهم. آیا این کار درست است؟

اگر می‌توانید با استفاده ازقوهٔ طنز در مورد کودکتان موفّق بشوید، خوب موفق باشید. هیچ چیز به اندازه کمی شوخی در واداشتن کودکان به فعالیّت و سر حوصله آوردن آنها در خانواده مؤثّر نیست. مسأله‌ای که اکثر والدین با آن مواجه هستند این است که آزردگیهای روزمرهٔ ناشی از زندگی با کودکان، حس طبیعی طنز و شوخی را در آنان از بین می‌برد.

پدری می‌گفت: یک راه کاملاً موفّق برای دمیدن روح بازی در انجام وظیفه‌ای که پیش روی فرزندتان است، این است که از صدا یا تلفّظ غیرمعمولی و خنده‌دار استفاده شود. صدای محبوب کودک او صدای آدم ماشینی بود: « این ـ آرسی تری سی است که ـ صحبت ـ می‌کند ـ بعد از ـ این ـ هر ـ کس ـ یخ ـ از ـ یخچال ـ بردارد ـ و ظرف آنرا ـ دوباره ـ پر ـ نکند ـ به ـ فضای ـ خارج ـ پرتاب ـ خواهد شد ـ لطفاً ـ رفتار ـ مثبت ـ از ـ خود ـ نشان ـ دهید.»

۷- بعضی وقت‌ها متوجه می‌شوم بعضی چیزها را مرتب تکرار می‌کنم. با این وجود که از مهارتها استفاده می‌کنم، ولی باز چنین بنظر می‌رسد که زیاد عیبجویی می‌کنم. آیا راهی برای اجتناب از آن وجود دارد؟

اغلب اوقات آنچه ما را به تکرار حرفمان وادار می‌کند، کودکی است که به نحوی رفتار می‌کند که گویی حرف ما را نشنیده است. هر گاه وسوسه می‌شوید که حرفی را برای دوّمین یا سوّمین بار تکرار کنید دست نگه دارید. در عوض ببینید که آیا حرف شما را شنیده است. برای مثال:

مادر: بیلی، پنج دقیقه دیگه راه می‌افتیم.
بیلی: (جواب نمی‌دهد و به خواندن لطیفه ادامه می‌دهد.
مادر: می‌تونی بهم بگی الان چی بهت گفتم؟
بیلی: تو گفتی پنج دقیقه دیگه راه می‌افتیم.
مادر: خب حالا که من فهمیدم تو می‌دونی، دوباره بهت نمی‌گم.

۸- مشکل من این است که وقتی از پسرم کمک می‌خواهم، جواب می‌دهد:
«خیلی خوب پدر». ولی بعد دنباله‌اش را نمی‌گیرد. چه باید بکنم؟
مثال زیرنشان می‌دهد پدری چگونه توانست این مشکل را حل کند.
پدر: استیون، دو هفته از وقتی که چمن‌هارو زدی گذشته، خیلی خوب می‌شد اگه امروز اونارو می‌زدی.
پسر: باشه پدر، بعداً.
پدر: دلم می‌خواد بدونم که کی تصمیم داری این کارو بکنی.

پسر: هر وقت این برنامه تموم شد این کارو می‌کنم.
پدر: اون وقت کی است؟
پسر: حدود یک ساعت دیگه.
پدر: خوبه، من حالا می‌دونم که می‌تونم امیدوار باشم چمن‌زنی‌ات بعد از یک ساعت دیگه شروع می‌شود. متشکرم استیون.

«نظریات ـ آگاهی ها و نکاتی درباره هر مهارت»

۱- توصیف: آنچه را می‌بینید توصیف کنید.

بهترین بخش استفاده از زبان توصیفی این است که اشاره مستقیم و اتهام را برطرف می‌کند و کمک می‌کند تا هرکس درست روی آنچه که می‌خواهد انجام شود، تکیه کند.

«شیر سر رفت؛ به اسفنج احتیاج داریم.»
«پارچ شکست؛ به جارو احتیاج داریم.»
«این پیژامه پاره شد؛ به سوزن نخ احتیاج داریم.»

ممکن است بخواهید هر یک از عبارات بالا را در مورد خود امتحان کنید. در این صورت هر عبارت را با «تو» شروع کنید. برای مثال: تو باعث شدی شیر سر بره» ... «توپارچو شکستی» ... «تو پیژامه‌تو پاره کردی ...» به تفاوتها توجه کنید. بسیاری از مردم ادعا می‌کنند که تو سبب می‌شود خود را متهم احساس کنند و سپس حالت دفاعی به خود بگیرند. وقتی واقعه‌ای را توصیف می‌کنیم (بجای اینکه بگوییم «تو این کار رو کردی») اگر بگوییم مسأله چیست و راه حل آن کدام است، راه را برای کودکان آسانتر کرده‌ایم.

* * *

هنگامی که دیدم دو پسر نوجوانم با دست‌ها و صورتهایی که از آب رنگ سبز، رنگی شده بود سر میز شام آمدند خشمگین شدم. ولی تصمیم گرفتم خلق و خوی خود را از دست ندهم و سرشان داد نکشم. به لیست مهارتها که در آشپزخانه آویزان کرده بودم مراجعه کردم و اولین عنوانی را که دیدم (آنچه را می‌بینید توصیف کنید) بکار بستم.

آنچه که بعداً اتّفاق افتاد:

من: دو تا پسرو می‌بینم که رنگ سبز به دست و صورتشان مالیده شده!

آنان نگاهی به یکدیگر انداختند و بسوی حمام دویدند تا سر و صورتشان را بشویند.

چند دقیقهٔ بعد داخل حمام شدم. و داشتم خودم را آماده می‌کردم که دوباره داد و فریاد راه بیندازم. کاشی‌ها همه رنگی شده بودند! ولی من به مهارت قبلی خود متوسل شدم.

من: می‌بینم که رنگ سبز به در و دیوار حمام مالیده شده!

پسر بزرگم دوید و کهنهٔ بزرگی بر داشت و گفت «پیش بسوی رهایی». پنج دقیقه بعد دوباره مرا صدا زد که بیایم و نگاه کنم.

من: (همین طور چسبیده بودم به توصیف) می‌بینم که یه آدم مفید هم بوده که رنگ سبزو از تمام در و دیوار حموم تمیز کرده.

نورشادی از سر و صورت پسر بزرگم می‌بارید سپس پسر کوچکم با آن صدای نازکش اعلام کرد «حالا میرم و اونو تمیز می‌کنم.»

اگر من اینها را ندیده بودم باورم نمی‌شد.

آگاهی ـ امکان دارد استفاده از این مهارت به نحوی سبب رنجش شود. برای مثال پدری تعریف می‌کرد که یک روز سرد جلوی خانه‌اش

ایستاده بود و به پسرش که تازه وارد خانه شده بود گفت «در باز مانده». پسر درجواب گفت : خوب چرا نمی‌بندینش؟ گروه جلسات ما نظر داد که پسر جمله توصیفی پدر را بدین گونه فهمیده است «من دارم تلاش میکنم تورا با اشاره به راه راست هدایت کنم.» گروه هم چنین نظر داد که جملات توصیفی هنگامی بهترین اثر را دارد که کمک کودک اساساً لازم باشد.

۲- به کودکانتان اطّلاعات بدهید. آنچه که در دادن اطّلاعات بیشتر مورد پسند ماست این است که وقتی دستاوردی را در اختیار کودک می‌گذارید او برای تمام عمر از آن استفاده کند. مثلاً برای بقیه عمرش لازم است بداند که «اگر شیر را در جای سرد نگذارد، فاسد خواهد شد» که «بریدگیهای عمیق باید پاکیزه نگهداشته شود». که «نوار کاست را اگر در مقابل حرارت بگذارند جمع می‌شود.» که «اگر در جعبه شیرینی باز بماند شیرینی بیات می‌شود.» والدین به ما گفته‌اند که مهارت «دادن اطلاعات» کار دشواری نیست. به گفته آنان آنچه که دشوار است ترک فحش و فحش‌کاری در پایان گفتگوهاست. مانند «رخت‌های چرک رو باید تو سبد رختشوئی گذاشت. تو هیچ وقت یاد نمی‌گیری؟»

ما همچنین دادن اطّلاعات به کودکان را از این لحاظ می‌پسندیم که به نظر می‌رسد کودک آنرا حمل بر اعتماد به خود میکند. او به خود می‌گوید: «نظر به اینکه بزرگترها روی من حساب می‌کنند تا از روی مسئولیّت کاری را انجام بدهم، پس من هم باید چنین کنم.»

* * *

مونیک اونیفورم بر تن از جلسه پیشاهنگی به خانه آمد و در حیاط شروع به بازی کرد. من سه چهار بار سرش داد کشیدم که بیاید و لباسش را عوض کند ولی او همچنان تکرار می‌کرد که چرا؟ و من دائماً تکرار می‌کردم «انیفورمتو پاره می‌کنی» در آخر گفتم: «لباس تو خونه برای بازی کردن تو حیاطه، انیفورم برای پوشیدن در جلسات پیشاهنگیه.» با کمال حیرت دیدم که کارش را متوقّف کرد و بلافاصله رفت که لباسش را عوض کند.

* * *

پدری تجربهٔ خود را در مورد پسر پنج‌سالهٔ کره‌ای که به تازگی به فرزندخواندگی قبول کرده بود، در اختیار ما گذاشت.

من و کیم برای دیدار همسایه و پس‌دادن نردبانش از خانه بیرون رفتیم. وقتی می‌خواستیم زنگ بزنیم، عدّه‌ای از بچّه‌ها که در خیابان مشغول بازی بودند به کیم اشاره کردند و فریاد زدند «این از اون چینگ چونگ‌ها است!» کیم آشفته شد، گر چه حتی معنی کلمات را نمی‌دانست.

افکار زیادی به مغزم خطور کرد: «اینا اصل و نسب درستی ندارند، بوگندوهای کوچولو، دلم می‌خواست حسابی جلویشان در می‌آمدم و والدینشان را صدا می‌زدم اما آنها تلافی را سر کیم در می‌آوردند. بالاخره آنها همسایه بودند و باید با بد و خوبشان ساخت و راهی برای زندگی در آنجا یافت.

به طرف بچّه‌ها رفتم و به آرامی گفتم «بدو بیراه گفتن احساس آدمو جریحه‌دار می‌کنه.»

به نظر رسید آنها در برابر گفتهٔ من عقب نشستند (شاید تصوّر می‌کردند من می‌خواهم سرشان داد بکشم.) به خانهٔ همسایه رفتم و در را باز گذاشتم. چندان پایی کیم نشدم که وارد خانه بشود. پنج دقیقهٔ بعد، از پنجره به بیرون نگاه کردم و دیدم کیم با پسرهای دیگر مشغول بازی است.

* * *

تا سرم را بلند کردم دیدم دخترم «جسیکا»ی سه ساله با سه چرخه دنبال برادر هشت سالهٔ خود (که او هم داشت در خیابان دوچرخه‌سواری می‌کرد) می‌رود. خوشبختانه در خیابان اتومبیلی دیده نمی‌شد. به طرف جسیکا فریاد زدم «جیسکا، دوچرخه‌ها می‌تونن تو خیابان برن اما سه چرخه‌ها نمی‌تونن.»

جسیکا از سه چرخه‌اش پیاده شد و با حالتی رسمی چرخها را شمرد و سه چرخه را به پیاده رو هدایت کرد و دوباره مشغول راندن شد.

آگاهی ـ از دادن اطّلاعاتی که بچه خودش قبلاً از آن اطلاع دارد خودداری کنید. برای مثال اگر به پسر ده ساله‌ای بگویید: «شیر اگر تو یخچال نباشه ترش می‌شه» ممکن است چنین نتیجه‌گیری کند که احمق است و یا که شما دارید او را مسخره می‌کنید.

۳- گفتارهای تک کلمه‌ای: بسیاری از والدین گفته‌اند که تا چه حد قدر این مهارت را می‌دانند. آنان ادعا می‌کنند. با استفاده از این گفتارها در وقت و کلمات و توضیحات خسته‌کننده، صرفه جویی می‌کنند.

نوجوانانی که ما با آنان کار کرده‌ایم نیز گفته‌اند «آنـان نیـز کلمـات واحـد را تـرجیح مـی‌دهنـد «در» ... « سـگ» ... یـا «ظرفهـا» ... و آن را جانشین خوشایندی برای وعظ و خطابه‌های معمولی می‌دانند.

به نظر ما ارزش گفتارهای تک کلمه‌ای در این واقعیّت نهفتـه اسـت که به جای دستورهای سرکوبگرانه، فرصتی به کودک می‌دهیم تا با فکر و زیرکی خود عمل کند. وقتی او می‌شنود «سگ» بـا خـود مـی‌اندیـشد «مگه سگه چشه ... اوه، آره، من امروز اونو بیرون نبردم تا کمـی بگـرده ... بهتره همین حالا ببرمش بیرون.»

آگاهی ـ اسم کودک را به منزلهٔ گفتارهای تک کلمه‌ای مورد استفاده قرار ندهید. وقتـی کـودک نـام خـود را در طـول روز مکـرراً بـه طـور مذمت‌آمیزی بشنود: «سوزی»، کم کم نامش را با مذمت یکی می‌پندارد.

٤- آنچه را احساس می‌کنید توصیف کنیـد. بـسیاری از والـدین بـا کشف این نکته که مطرح کردن احساسات واقعی‌شان با کودکان می‌توان سودمند باشد، احساس آسودگی کرده‌اند. آنان می‌دانند کـه لازم نیـست تا ابد صبور بمانند. کودکان خیلی نازک طبع نیستند. آنان کاملاً اسـتعداد آن را دارند که جملاتی نظیر این را بشنوند:

«الان وقت مناسبی نیست که انشای تو رو ببیـنم. الان حواسـم پرتـه ناراحتم ... بعد از شام می‌تونم انشاتو بخونم.»

فکر می‌کنم بهتره کمی منو تنها بذاری، احساس می‌کنم خلقم تنگه و کاری هم از دست تو بر نمی‌آد.

مادری که دارای دو فرزند کوچک بود می‌گفت: بارها از دست خود عصبانی شده است چرا که شکیبایی لازم را در برابر آنان نداشته اسـت.

بالاخره تصمیم گرفت نسبت به عواطف و احساسات خود پذیرش نشان بدهد و اجازه بدهد که کودکانش احساسات او را دریابند (البته به زبانی که برای کودکان قابل درک باشد).

این کار را هم با گفتن چنین جملاتی آغاز کرد: «حالا صبر من به اندازه یک هندوانه است» ... و کمی بعد «خب حالا صبر من به اندازه یک پرتقاله» و پس از آزردگی بیشتر، «الان صبر من به اندازه یک نخوده ... و فکر می‌کنم بهتر باشد قبل از این که کوچکتر بشه ساکت بشید.»

این مادر می‌داند که کودکان احساسات او را جدی تلقی می‌کنند. زیرا یک روز بعد از ظهر پسرش گفت : «مادر حالا صبر تو چه اندازه است. امشب می‌تونی یه قصه برامون بخونی؟»

اما هنوز عدّه‌ای از والدین نگرانی خود را از توصیف احساساتشان نزد کودکان، ابراز می‌دارند. آیا مطرح‌کردن صادقانهٔ عواطف با کودکان ما را در برابر آنان آسیب‌پذیر نمی‌کند؟ فرض کنید والدین به کودکانشان بگویند ... «این کار منو ناراحت می‌کنه» و کودک جواب بدهد: «به من مربوط نیست».

ما این تجربه را بدست آورده‌ایم که کودکانی که احساساتشان مورد احترام واقع می‌شود، دوست دارند به احساسات بزرگترها احترام بگذارند ولی در یک دوره انتقالی ممکن است چنین جواب‌های جسورانه‌ای بشنوید «به من مربوط نیست». اگر گفتگو به چنین جایی منتهی شود، می‌توانید به کودک بگویید «به من مربوطه. به من مربوطه که چه احساسی دارم و به احساسات تو اهمیّت می‌دهم و انتظار دارم در این خانواده همه به احساسات یکدیگر اهمیّت بدهیم!»

آگاهی- بعضی از کودکان در برابر مذمت والدینشان بسیار حساس هستند. برای آنان عبارات خشنی مانند: «من عصبانی هستم» یا «این کار منو از کوره به در می‌بره» خیلی بیش از اندازه‌ای است که می‌توانند تحمل کنند و در برابر، پاسخ ستیزه جویانه‌ای ارائه می‌دهند: «خوب حالا که اینطور شد منم از دست تو عصبانی‌ام». برای این کودکان بهتر است فقط انتظاراتتان را بیان کنید. برای مثال به جای اینکه بگویید: «واسه کشیدن دم گربه از دستت عصبانی‌ام» بهتر است بگویید «من ازت انتظار دارم با حیوونا مهربونتر باشی.»

۵- یادداشت بنویسید. بیشتر بچّه‌ها دوست دارند یادداشتی دریافت کنند، چه خواندن بدانند و چه ندانند. کوچکترها از دریافت پیام نقاشی شده به هیجان می‌آیند. این امرآنان را تشویق می‌کند تا یادداشتهایی را برای والدین بنویسند یا نقاشی کنند. کودکان بزرگتر نیز از دریافت یادداشت خوششان می‌آید. گروهی از نوجوانان که با آنان کار کرده بودیم می‌گفتند که از دریافت یادداشت احساس خوبی به آنان دست می‌داده است- «مانند این است که از رفیقت نامه‌ای بدستت می‌رسد». احساس آنان این بود که والدینشان بقدر کافی برایشان اهمیّت قایل هستند که وقت خود را برای این کار صرف کنند و زحمت نوشتن به خود بدهند. مرد جوانی می‌گفت: آنچه سبب می‌شود از یادداشت نوشتن خوشش بیاید این است که «هیچ داد و فریادی راه نمی‌اندازد».

والدین گزارش کرده‌اند که آنان نیز استفاده از یادداشت را می‌پسندند. آنان می‌گویند این راهی ساده و کوتاه برای برخورد با کودکان است که معمولاً اثرات دلپذیر آن باقی می‌ماند.

مادری تعریف می‌کرد: در پیشخوان آشپزخانه‌اش همیشه یک جوهر خشک‌کن و یک لیوان قهوه‌خوری پُر از مداد نگه می‌دارد. در هفته بارها پیش می‌آید که او خود را در موقعیّتی می‌یابد که بارها کاری را از بچه‌هایش خواسته است و آنها محل نگذاشته‌اند بطوری که سبب شده است امید خود را از آنان ببرد و خود به انجام آن کار بپردازد.

او می‌گوید در چنین لحظاتی برداشتن یک مداد راحت‌تر از باز کردن دهان است.

این نمونه‌ای است از یادداشتهای او:

بیلی عزیز:

از امروز صبح تا بحال بیرون نرفته‌ام. لطفاً منو برای هواخوری ببر بیرون.

امضا: سگ تو هاری

سوزان عزیز :

لازمه این آشپزخونه دوباره مثل اولش منظم بشه. لطفاًدر این موارد کاری بکن.

۱- کتابهای روی اجاق
۲- پوتین های وسط راهرو
۳- ژاکت روی کف اتاق
٤- خرده ریزه‌های غذا که روی میز ریخته شده‌اند.

قبلاً از زحماتت متشکرم

مادر

توجه
زمان برنامه داستان ساعت ۲۰ : ۷ بعد از ظهر.
از همهٔ کودکانی که پیژامه پوشیده و دندانهایشان را شسته‌اند، دعوت به عمل می‌آید.

دوستدار شما
پدر ومادر

حتماً لازم نیست یادداشتها با شوخی توأم باشد ولی می‌تواند در جهت موضوع کمک کند. گرچه گاهی اوقات موقعیت شوخی بردار نیست و خوشمزگی بسیار بیجا خواهد بود. پدری به ما گفت که دخترش صفحه موسیقی کاملاً نوی او را خراب کرده بود. او می‌گفت اگر نمی‌توانست عصبانیتش را با نوشتن خالی کند، احتمالاً مجبور می‌شد دخترش را تنبیه کند. بجای اینکار به او نوشت:

آلیسون
من خیلی عصبانیم !!!
صفحهٔ جدید من بدون اجازه برداشته شده و پر از خراشه و دیگه صداش در نمی‌آد.

پدر عصبانی

کمی بعد پدر این یادداشت را از دخترش دریافت کرد:
پدر عزیز:
من واقعاً متأسفم. این یکشنبه برایت یکی دیگه می‌خرم. هر چه پولش شد، می‌تونی از پول تو جیبی‌ام کم کنی.

آلیسون

ما دایماً متعجب می‌شدیم از اینکه می‌دیدیم که چگونه کودکانی که قادر به خواندن نیستند می‌توانند از عهده «خواندن» یادداشتهایی که والدینشان به آنها می‌نویسند برآیند این اظهارات از آن مادر جوانی است که در بیرون از خانه کار می‌کند:

بدترین وقت برای من وقتی است که از سرِ کار به خانه بر می‌گردم و طی نیم ساعت مشغول تهیه شام هستم و در همان حال بچّه‌ها بطور مداوم میان یخچال و ظرف نان رفت و آمد می‌کنند. وقتی غذا آماده و روی میز چیده شده است آنها دیگر اشتهایی به غذا ندارند. دوشنبه گذشته من یادداشتی نقاشی شده را بالای در آشپزخانه نصب کردم:

تا موقع شام
آشپز خانه بسته است.

پسر چهارسالهٔ من بلافاصله می‌خواست بداند که معنی آن چیست. یک یک کلمات را برایش توضیح دادم، او خیلی به یادداشت احترام گذاشت و پایش را داخل آشپزخانه نگذاشت و بیرون در با خواهرش بازی می‌کرد تا من یادداشت را بردارم و آنان را به داخل دعوت کنم. شب بعد دوباره یادداشت را نصب کردم. در حالی که مشغول درست کردن همبرگر بودم صدای پسرم را شنیدم که به خواهر دوساله‌اش یاد می‌داد که این کلمات چه معنایی دارد. سپس دیدم که دخترم به تک تک کلمات اشاره می‌کند و «می‌خواند» ... «تا ... موقع ... شام ... آشپزخانه... بسته ... است.» مادری که دانشجوی نیمه وقت بود، برایمان تعریف کرد

که چه استفاده غیرمعمولی‌ای از یادداشت کرده است. این است داستان وی:

یک روز بدون در نظر گرفتن جوانب امر داوطلب شدم که نشست بیست نفری در خانه من تشکیل شود. برایم بسیار اهمیت داشت که نشست بیست نفری در خانه من تشکیل شود. برایم بسیار اهمیّت داشت که همه چیز را به موقع آماده کنم. بنابراین مدرسه را زودتر ترک کردم. وقتی به خانه رسیدم به دور و بر خانه نگاهی انداختم. دلم هری ریخت پایین. اونجا بیشتر شبیه یک آشغالدانی بود. همه روزنامه‌های باطله، کتابها، مجله‌ها، همه جا ریخته شده بود. رختخوابها درهم وبرهم بود و کثافت از در و دیوار حمام می‌بارید. اندکی بیش از دو ساعت وقت داشتم تا به آنجا سرو سامانی بدهم. نزدیک بود غش کنم. هر دقیقه نزدیک بود بچه‌ها سر برسند و من می‌دانستم که قادر نیستم با یک تقاضا از پسشان برآیم یا دعوایشان کنم.

امّا در ضمن هم نمی‌خواستم مجبور به صحبت‌کردن یا توضیح‌دادن بشوم. تصمیم گرفتم یادداشتی بنویسم ولی جایی وجود نداشت که بشود چیزی روی آن گذاشت. از این رو تکه مقوایی گیر آوردم، دو طرف آن را سوراخ کردم، نخی از آن گذراندم و اعلان را از گردنم آویزان کردم.

بمب ساعتی انسانی

اگر آزرده یا عصبانی شود منفجر خواهد شد!!!

میهمانان در حال آمدن هستند. به طور اضطراری کمک لازم است.

سپس مانند دیوانه ها شروع به کار کردم. وقتی بچّه‌ها به خانه آمدند و اعلان را خواندند داوطلبانه رفت و روب کتابها و بازیچه‌هایشان را به

عهده گرفتند. سپس بدون اینکه حتی یک کلمه اضافی از طرف من بشنوند، رختخوابهایشان را نیز مرتب کردند؛ همچنین مال مرا! باورکردنی نبود.

داشتم با حمام کلنجار می‌رفتم که زنگ در به صدا درآمد. برای یک لحظه وحشت‌زده شدم ولی مردی بود که برای تحویل صندلیهای اضافه آمده بود. دعوتش کردم تا داخل شود. متعجب شدم از اینکه چرا او حرکتی نکرد فقط به سینه من خیره شده بود. سرم را پایین آوردم و دیدم اعلان هنوز همان جا است. به محض اینکه شروع کردم به توضیح گفت «نگران نباشید خانم. آرامش خود را حفظ کنید. فقط به من بگویید صندلی‌ها را کجا بگذارم من آنها را برای شما می‌چینم.»

* * *

والدین از ما سؤال کردند اگر به طور مداوم از این مهارتها استفاده کنیم آیا کودکانمان همیشه پاسخ خواهند داد؟ جواب ما این است: امیدواریم که اینطور نباشد. کودکان آدم‌ماشینی نیستند. افزون بر این، ما هم بر این عقیده نیستیم که با ردیف‌کردن یک سری از شگردهای استادانه کودکان را به پاسخ دادن وا داریم.

قصد ما این است که درباره آنچه در کودکانمان بهترین است. صحبت کنیم- ذکاوت آنها، قریحهٔ آنها احساس مسئولیّت آنها، شوخ‌طبعی آنها و قابلیّت آنها در حساس بودن به نیازهای دیگران.

ما می‌خواهیم بر گفتگوهایی که روح را جریحه‌دار می‌سازد، مهر پایان بگذاریم و زبانی را برگزینیم که احترام به نفس را قوت می‌بخشد.

ما می‌خواهیم جوی عاطفی خلق کنیم که کودک به همیاری تشویق شود زیرا آنان هم به خودشان اهمیّت می‌دهند و هم برای ما اهمیّت قایلند.

ما می‌خواهیم به شرح نوعی ارتباط احترام‌آمیز که امیدواریم میان ما و فرزندانمان برقرار شود بپردازیم- چه حالا، چه در طی دوران نوجوانی‌شان و چه در نهایت طی دوران بزرگسالیشان.

جانشینهای تنبیه

فصل سوم

۳

جانشینهای تنبیه

بخش نخست:

هنگامی که شروع می‌کنید تا از برخی مهارتهایی که کودکان را به همیاری وا می‌دارد استفاده کنید، آیا پی نمی‌برید که افکار و اعمالتان صرف این می‌شود که مبادا چیزهایی که معمولاً استفاده می‌کردید، بگوئید؟ برای بسیاری از ما ریشخند کردن، وعظ، خطابه ایراد کردن، هشدار دادن، بدو بیراه گفتن، تهدید کردن، همه با زبانی که با آن بزرگ شده‌ایم ترکیب شده‌اند و ترک عادت چندان آسان نیست.

والدین اغلب تعریف می‌کردند که تا چه اندازه آشفته می‌شدند وقتی می‌دیدند هنوز هم چیزهایی به کودکانشان می‌گویند که دلشان نمی‌خواست- البته آنان بعد از توجه به موضوع جلسات متوجه این امر شدند- فقط تفاوت در اینجا بود که آنها آنچه را که می‌گفتند خود نیز می‌شنیدند. صدای خود را عملاً شنیدن، بیانگر پیشرفت است. این اولین قدم به سوی تغییر است.

من در مورد خود می‌دانم که روند تغییر به این آسانی به دست نمی‌آید من صدای خودم را شنیده‌ام که از روشهای قدیمی و ناسودمند

استفاده می‌کنم ـ «شما بچّه‌ها چه مرگتونه؟ هیچ‌وقت یادتون نمی‌مونه چراغ حمومو خاموش کنین.» سپس از خودم بیزار شدم. تصمیم گرفتم دیگر چنین چیزهایی نگویم اما دوباره آن را بر زبان جاری می‌ساختم. افسوس من هیچ وقت این مزخرفات را یاد نمی‌گیرم ... چند بار دیگه اینو گفته بودم؟ ... فهمیدم ... من باید می‌گفتم «بچّه‌ها، چراغ!» سپس نگران شدم که مبادا این تغییر هرگز در من بوجود نیاید.

موردی نداشت که نگران شوم. آنها همیشه چراغ حموم را روشن می‌گذاشتند ولی دفعه آینده من در مقابلشان بودم «بچّه‌ها، چراغ». کسی دوید و آنرا خاموش کرد، موفقیت!

سپس اوقاتی بود که من همه چیزهایم «درست» بود با این همه مؤثّر واقع نمی‌شد. زمانی هم بود که بچّه‌ها مرا نادیده می‌انگاشتند و یا حتّی بدتر مرا به مبارزه می‌طلبیدند. در چنین مواقعی دلم می‌خواست فقط یک کار بکنم ـ تنبیهشان کنم.

برای اینکه عمیقاً درک کنید بین دو نفر چه اتّفاقی می‌افتد که یکی دیگری را تنبیه می‌کند. لطفاً دو ماجرای زیر را بخوانید و سؤالات مربوط به آن را پاسخ دهید.

صحنهٔ نخست:

مادر: هی توی راهرو این طرف و آن طرف ندو ... تا ما داریم خرید می‌کنیم این زنبیلِ چرخ‌دار مامان را نگهدار ... اون موزارو بزار سر جاش ... نه، اونارو نمی‌خریم. تو خونه خیلی داریم ... اون گوجه فرنگی‌هارو له نکن. ببین بهت اخطار می‌کنم اگه این چرخ دستی رو نگه‌نداری پشیمون می‌شی‌ها ... دستتو از اونجا بیار بیرون، نمی‌یاری؟

من بستنی رو بر می‌دارم ... باز داری می‌دویی؟ دلت می‌خواد زمین بخوری؟ باشه، حالا می‌بینی!!! نزدیک بود اون پیره زنو بزنی زمین؟ باید حسابی تنبیه بشی. حتی یه ذره از این بستنی که واسه امشب خریدم نصیبت نمی‌شه. شاید یاد بگیری که مثل حیوونای وحشی رفتار نکنی!

صحنه دوم:

پدر: بیلی، تو از ارّهٔ من استفاده کردی؟

بیلی: نه.

پدر: مطمئنی؟

بیلی: بخدا بهش دست نزدم.

پدر: پس چطور شد که من اونو بیرون در حالی که زنگ زده بود نزدیک رورؤکی که تو و دوستت داشتین می‌ساختین پیدا کردم؟

بیلی: اوه آره! هفته پیش که داشتیم از اون استفاده می‌کردیم، بارون اومد و ما رفتیم تو، به نظرم باید فراموشش کرده باشیم.

پدر: پس تو داشتی دروغ می‌گفتی!

بیلی: من دروغ نگفتم. واقعاً فراموش کرده بودم.

پدر: آره همان طور که هفته پیش چکش منو فراموش کرده بودی. و هفتهٔ قبل از اون هم آچار پیچ گوشتی را فراموش کردی؟

بیلی: ببین پدر. من اصلاً منظوری از این کار نداشتم. بعضی وقتها صاف و ساده فراموش می‌کنم.

پدر: خب، شاید این دستور کمک کنه که دیگه فراموش نکنی. نه فقط اجازه نداری از ابزار و آلات من استفاده کنی بلکه واسه دروغ گفتن به من، فردا که همگی به سینما می‌ریم، تو توی خونه می‌مونی!

سؤالات

۱– محرّک والدین برای تنبیه کودکان چه بود؟

صحنهٔ ۱ ....

....

....

صحنهٔ ۲ ....

....

....

۲– فکر می‌کنید کودکانی که تنبیه شدند چه احساسی داشتند؟

صحنهٔ ۱ ....

....

....

صحنهٔ ۲ ....

....

....

تنبیه کردن یا تنبیه نکردن؟

هرگاه این سؤال در جمعی مطرح می‌شود، من معمولاً از خود می‌پرسم «چرا؟ چرا تنبیه می‌کنیم؟» در زیر تعدادی از پاسخهای والدین را که این سؤال ازآنان شده است، می‌بینید.

«اگر بچّه‌ها رو تنبیه نکنیم، تلاش می‌کنند آدمو بکشند و بعد از مجازات فرار کنند.»

«گاهی اوقات چنان نا کام می‌شوم که نمی‌دونم چه کار باید بکنم.»

«اگر بچّه‌ام را تنبیه نکنم از کجا بداند که کار بدی کرده است و دیگر نباید آن کار را بکند؟

و وقتی از همین والدین خواستم تا احساسات خود را به هنگامی که توسط والدین خودشان تنبیه می‌شدند به خاطر آورند، پاسخهای زیر را دادند:

«از مادرم متنفر می‌شدم، فکر می‌کردم از اون مادرهای فلان فلان شده است. بعد احساس گناه می‌کردم.»

«فکر می‌کردم پدرم کار درستی می‌کنه. من بد هستم و سزاوار تنبیه می‌باشم.»

«وانمود می‌کردم خیلی مریض شده‌ام. سپس آنها از کاری که کرده بودند، پشیمان می‌شدند.»

«یادم می‌آید فکر می‌کردم آنها خیلی پست هستند. به حسابشان می‌رسم. این کار را دوباره می‌کنم منتها دفعه دیگر دم به تله نمی‌دهم.»

این والدین هر چه بیشتر حرف می‌زدند بیشتر آگاه می‌شدند که تنبیه می‌تواند احساس تنفر- کینه جویی- سرکشی- گناه- بی‌ارزش بودن و ترحم به خود را بوجود آورد. علی‌رغم این آگاهی آنان هنوز نگرانند:

«اگر تنبیه را کنار بگذارم آیا گزک دست بچّه‌ها نمی‌دهم.»

«می‌ترسم در نهایت کنترلم را از دست بدهم و دیگر قدرتی نداشته باشم.»

من نگرانی آنها را درک می‌کنم به خاطر آوردم که از دکتر جینات پرسیدم در چنین مواقعی که کودکان شما را نادیده می‌انگارند یا به مبارزه می‌طلبند، آیا نباید تنبیه شوند، آیا رفتار بد کودک نباید پی‌آمدی داشته باشد؟

او جواب داد کودک باید پی‌آمد رفتار خود را تجربه کند ولی نـه بـا تنبیه. او حس کرده بود در جایی کـه علاقمنـدی بـه همبـستگی وجـود دارد، تنبیه جایی ندارد.

از او پرسیدم فرض کنید به نافرمانی خود ادامه دهد. در آن صـورت باز هم درست نیست تنبیه‌اش کنیم؟

دکتر جینات گفت موضوع بر سر این است که تنبیه کارسـاز نیـست زیرا موجب حواس پرتی می‌شود سبب می‌گـردد بـه جـای ایـن کـه از انجام کاری که کرده پشیمان شود و درباره اصلاح عمل خود بیندیـشد، گرفتار انتقام‌های خیالی شود به بیانی دیگر با تنبیه کودک، عملاً را از او روند درونی بسیار مهم مواجهه با اعمال بدش محروم می‌کنیم.

این طرز تفکّر (تنبیه کارساز نیست و موجب حواس پرتی می‌شود) برایم بسیار تازگی داشت. ولی یک سؤال در ذهنم به جای گذاشـت. در عوض چه باید بکنیم؟

هم اکنون کمی وقت صرف کنید و درباره این کـه والـدین بـه چـه روشهای دیگری مـی‌توانـستند متوسّـل شـوند، فکـر کنیـد. ببینیـد چـه روشهایی را می‌توانید بیابید.

۱- بعضی روشهای ممکن (غیراز تنبیه) برای رفتار با کـودک داخـل فروشگاه.

....

....

....

....

۲- بعضی روشهای ممکن (غیراز تنبیه) برای رفتار با کودکی که ابزار کار پدرش را بر می‌داشت و دوباره آنها را سر جایش نمی‌گذاشت.

....

....

....

....

من همیشه تحت تأثیر قوهٔ ابتکار والدین قرار می‌گیرم. به آنان کمی فرصت بدهید تا فکر کنند. معمولاً برای تنبیه جانشین‌های مناسبی خواهند یافت. برای مثال، نگاهی بیندازید به پیشنهاداتی که از طرف یک گروه از والدین مطرح شده است

مادر و کودک می‌توانند به طور تمرینی وانمود کنند برای خرید رفته‌اند. مواقعی که آنان نقش ایفا می‌کنند، مادر می‌تواند نکته‌های رفتار خوب در فروشگاه را تذکر دهد. آنان می‌توانند کتابی مصوّر بنویسند و نامش را بگذارند «جانی به فروشگاه می‌رود». کتاب می‌تواند شامل مسئولیّتهای جانی به عنوان عضو تیم خرید باشد- کسی در راندن چرخ‌دستی کمک می‌کند، جنس‌ها را باز می‌کند و یا بسته‌بندی می‌کند.

جانی می‌تواند با کمک مادر لیست خریدی (با کلمات یا با تصاویر) مشتمل از کالاهایی که باید در فروشگاه بیابد و در زنبیل بگذارد، تهیه کند.

پدر و پسر می‌توانند سیستمی مانند سیستم کارت کتابخانه وضع کنند که به موجب آن هر ابزاری بازبینی شود و قبل از اینکه ابزاری به امانت داده شود، ابزار قبلی بازگردانده شده باشد. پدر می‌تواند به عنوان

هدیهٔ جشن تولد، یک دست ابزار ویژه مبتدی‌ها بخرد و یا خود پسر با پس‌اندازش یک دست از همین وسایل خریداری کند.

توجه کنید همهٔ این پیشنهادات تأکید بر پیشگیری دارند. چه خوب بود اگر ما می‌توانستیم با پیش‌بینی مسایل بر آنها پیشی جوییم. برای لحظاتی که ما نه توان پیش‌بینی داریم و نه نیرویی برایمان باقی مانده، چند جانشین برای تنبیه ارائه می‌شود که می‌تواند در این لحظات مورد استفاده قرار گیرد.

جانشین های تنبیه

۱- به روشهایی اشاره کنید که مفید باشد.
۲- تقبیح شدید خود رابیان کنید (بدون حمله به شخصیت).
۳- انتظارات خود را جز به جز شرح دهید.
٤- به کودک نشان دهید چگونه می‌تواند خطای خود را جبران کند.
۵- به کودک فرصت بدهید.
٦- با موضوع برخورد فعال داشته باشید.
۷- بگذارید کودک پی‌آمد رفتارخود را تجربه کند.

جانشینهای تنبیه

روش مفیدی پیشنهاد کنید



به جای



تقبیح شدید خود را بیان کنید.



به جای



جانشینهای تنبیه

به کودک فرصت دهید　　　　به جای





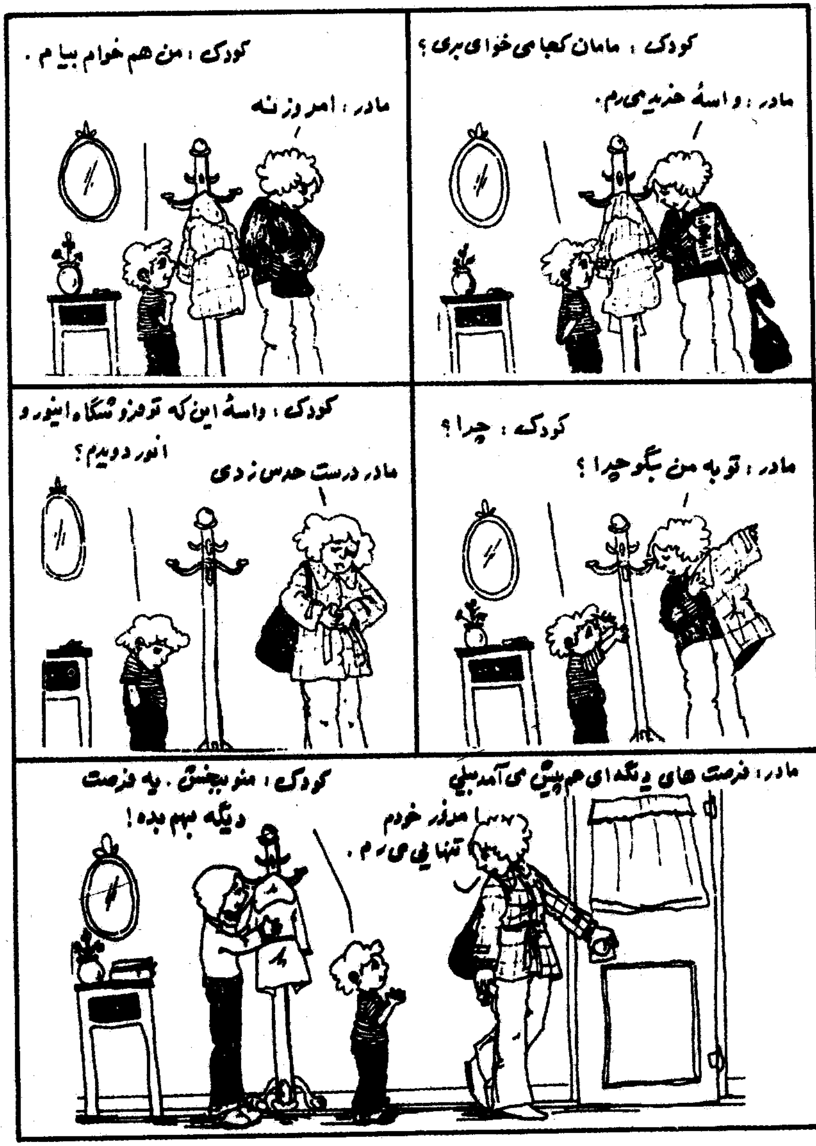
با موضوع برخورد فعال داشته باشید　　　　به جای





فرض کنید کودک، به حدی رفتار بدی دارد که مادر مجبور به ترک فروشگاه می‌شود. آنگاه چه؟ روز بعد، بدون وعظ و خطابه یا نتیجه‌گیری اخلاقی، مادر می‌تواند بگذارد کودک پی‌آمد رفتار بد خود را تجربه کند.

بگذارید کودک پی‌آمدها را تجربه کند.

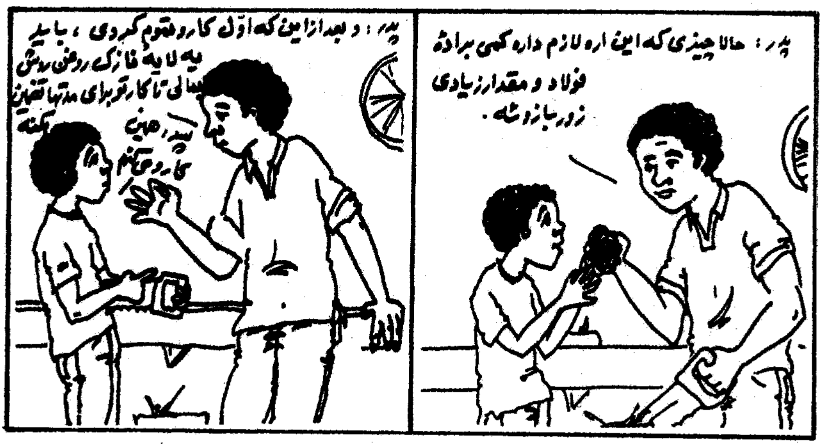


جانشینهای تنبیه

احساس خود را با شدت بیان کنید   انتظارات خود را جزء به جزء شرح دهید



راه جبران خطاها را به کودکان نشان دهید.



برای بسیاری از کودکان هر یک از این راهها کافی است تا آنها را به عمل مسئولانه‌تر تشویق کنید.

جانشنهای تنبیه (ادامه)

فرض کنید کودک هم‌چنان به قرض کردن و فراموش کردن خود ادامه می‌دهد.

به کودک فرصت دهید.



و اگر باز ادامه دهد ... چه؟

با موضوع برخورد فعال داشته باشید.



حالا اجازه بدهید نگاهی بیاندازیم به روش دیگری که والدین با توسّل به آن مشکل مداوم بی‌انضباطی را حل می‌کنند.

در پایان جلسه‌ای، مادری تعریف می‌کرد مشکلی دارد و آن به موقع نیامدن فرزندش بابی است این مادر دربارهٔ عذرهای مداوم پسرش و قولهایی که زیرش زده بود و بی‌نظمیهای او صحبت کرد و از آه و ناله‌های تأییدآمیزی که درخلال صحبت او از حاضران شنیده می‌شد، معلوم بود که این مشکل، خاص او نیست. برای جلسه بعدی، تمرینی برای گروه آماده کردم. به این ترتیب که موقعیّت اصلی را در نظر گرفتم و مجدداً آنرا از دیدگاه بابی (البته به نظر من) بیان کردم. سپس سه راه ممکن را که والدین می‌توانند با توسّل به آن مشکل دیر کردن همیشگی بابی را حل کنند نوشتم.

لطفاً این تمرینها را انجام دهید. بعد از خواندن داستان بابی واکنش هر مادر را یادداشت کنید و بنویسد. احساس بابی چه می‌توانست باشد.

داستان بابی: من دوست دارم بعد از مدرسه تو زمین بازی با دوستانم بازی کنم و می‌دانم که سر ساعت یک ربع به ٦ باید خانه باشم ولی بعضی وقتها فراموش می‌کنم. دیروز و پریروز به خانه آمدم و مادرم بقدری عصبانی بود که تصمیم گرفتم از آن ببعد ساعت را حتماً از دوستم بپرسم. نمی‌خواستم مادرم دوباره سرم داد بزند. دوستم به من گفت که ساعت ٦ است. بعد فوراً دست از بازی کشیدم و تمام راه را تا خانه دویدم. به مادرم توضیح دادم که ساعت را از دوستم پرسیدم و فوراً هم دست از بازی کشیدم ولی دیگر دیر شده بود و من با همه سرعتی که می‌توانستم دوان دوان به خانه آمدم.

جواب اولین مادر:

من به قدر کافی از این بهانه‌ها شنیده‌ام! می‌بینم که نمی‌شود به تو اعتماد کرد. خوب این بار دیگر تنبیه می‌شوی. تمام روزهای هفته بعد را می‌آیی خانه و همین جا می‌مانی. فکر نکن می‌توانی تلویزیون تماشا کنی. چون که اگر خانه هم نباشیم به پرستارت می‌گویم که اجازه نداری که تلویزیون تماشا کنی. حالا هم می‌توانی صاف بری تو اتاق خودت، چون شام هم تموم شده».

ممکن است بابی به خود چه بگوید:

....

....

....

جواب دومین مادر:

«آه عزیزم اونقدر دویدی که داغ شدی و عرق کردی. بذار یه حوله بیارم صورتتو پاک کنم. بهم قول بده که دیگه هیچ وقت دیر نکنی.»

«تو اعصاب منو خراب می‌کنی، حالا برو دست و صورتتو بشور. لطفاً عجله کن، چون شامت داره سرد می‌شه ... آه، مامان خودش شامتو واست گرم می‌کنه».

ممکن است بابی به خود چه بگوید؟

....

....

....

جواب سومین مادر:

«تو می‌گی خیلی سعی کردی و من از شنیدنش خوشحالم، ولی هنوز منقلبم. دلم نمی‌خواد دوباره مجبور بشم چنین نگرانی‌ای رو

تحمل کنم. ازت انتظار دارم وقتی می‌گی سر ساعت یک ربع به شیش خونه هستی، بتونم روی حرفت حساب کنم. ما قبلاً شاممونو خوردیم. از مرغ هیچی نمونده، ولی اگه دوست داشته باشی می‌تونی یه ساندویچ برای خودت درست کنی.

ممکن است بابی با خود چه بگوید؟

....

....

....

واضح است که راهی وجود ندارد تا بتوان تعیین کرد بابی واقعی ممکن است چه فکر کند؟ ولی شاید علاقمند باشید از افکار والدین حاضر در گروه که این تمرین را انجام داده‌اند مطّلع شوید. احساس آنها از مادر اول این بود که وی بیش از اندازه اهل تنبیه بود (کودک احتمالاً فکر می‌کند «اون خیلی خودخواهه، تلافیشو سرش در می‌آورم»).

مادر دوم خیلی سهل‌گیر است. (کودک ممکن است فکر کند «هرطور شده خوب از چنگش در رفتم»).

سومین مادر «کاملاً روش درستی داشت». او بدون این که تنبیه کند، قاطع بود (کودک احتمالاً با خود فکر می‌کند «مامان واقعاً عصبانی بود... بهتره از حالا به بعد به موقع به خونه برسم. به علاوه مامان واقعاً عصبانی بود ... در ضمن دلم نمی‌خواد دیگه مجبور بشوم ساندویچ بخورم»).

با چنین تمرینی مادر واقعی به خانه رفت و روش سوم را آزمود... و موفّق شد. به مدّت سه هفته. سپس بابی به عادت پیشین خود بازگشت. دیگر عقل مادر به جایی قد نمی‌داد. به محض این که ناکامی‌اش را در

گروه مطرح کرد، سؤالات بسیاری پیش کشیده شد «در چنین موقعیّتهایی چه می‌توان کرد؟... فرض کنید همه راهها را آزموده‌اید، ولی مشکل هم چنان باقی است ... در مواقعی که به نظر می‌رسد هیچ راهی به جز تنبیه وجود ندارد چه باید کرد؟

وقتی مشکلی حل نمی‌شود باید پذیرفت بغرنج‌تر از آن است که در ابتدا به نظر می‌رسید. برای حل یک مسأله پیچیده، مهارت پیچیده‌ای نیز لازم است. مربیان، والدین، مشاوران امور زناشوئی، چند روش عالی با شرح جزئیات برای حل مشکلات طرح کرده‌اند. این متنی است که من برای گروه تهیه کرده‌ام.

برای حل مشکل

گام اول: دربارهٔ احساسات و احتیاجات کودک صحبت کنید.

گام دوم: دربارهٔ احساسات و احتیاجات خود صحبت کنید.

گام سوم: با هم فکر کنید تا راه حل‌های قابل قبولی برای هر دو طرف ارائه دهید.

گام چهارم: همه نظرها را یادداشت کنید ـ بدون ارزیابی.

گام پنجم: ببینید کدام یک از پیشنهادها را می‌پسندید و کدام را نمی‌پسندید. و از کدام یک می‌خواهید پیروی کنید.

مشکل گشایی

گام اول

دربارهٔ احساس و احتیاجات کودک صحبت کنید



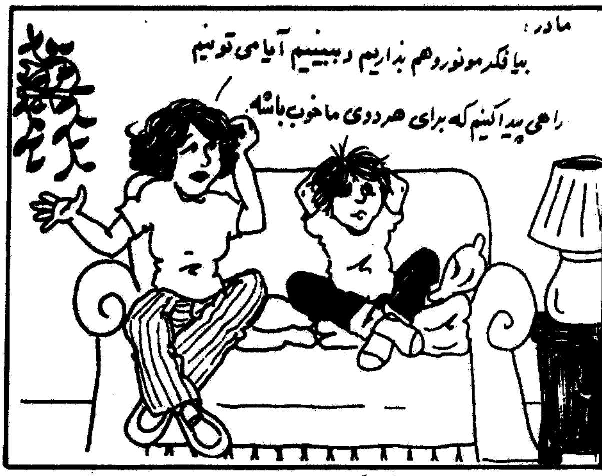
گام دوم

دربارهٔ احساس و احتیاجات خود صحبت کنید.



گام سوم

با هم فکر کنید تا راه‌حل قابل قبولی برای هردو طرف ارائه دهید.



گام چهارم

همهٔ ایده‌ها را بدون ارزیابی یادداشت کنید.



گام پنجم

ببینید کدام پیشنهاد را می‌پسندید، کدام را نمی‌پسندید و
از کدام یک پیروی می‌کنید.



بعد ازطرح‌ریزی خطوط کلی گامهای روش مشکل‌گشایی، فکر کردیم اگر موقعیّت را بازی کنیم مفید خواهد بود. من نقش مادر را ایفا کردم و مادر واقعی نقش بابی را. این متن گفتگویی است که ما آن روز عصر توسط نوار ضبط کردیم. همین طور که می‌بینید، مادر با تمام وجود نقش پسرش را بازی کرده است.

مادر: بابی می‌خواهم در مورد یه چیزی باهات صحبت کنم. آیا برات وقت مناسبیه؟

بابی: (با بد گمانی) باشه راجع به چیه؟

مادر: راجع به اینه که تو برای شام به موقع خونه نمی‌آی.

بابی: من که بهت گفتم سعی خودمو می‌کنم ولی همیشه مجبور می‌شم درست وسط بازی ولش کنم!

مادر: آه؟

بابی: هیچ کس قبل از من به خونه نمی‌ره.

مادر: هو... م م م.

بابی: و من مجبورم هی از این و اون ساعتو بپرسم واسه اینکه ساعت صاب‌مرده‌ام شکسته. اونام همیشه به من می‌گن «چاک دهنتو ببند مزاحم».

مادر: اوو... ه، این آدمو ناراحت می‌کنه.

بابی: آره! تازه کنی هم به من میگه بچه شیرخوره.

مادر: که این طورا ... این طور که می‌گی تو از طرف بچه‌ها تحت فشار هستی.

بابی: درسته!

مادر: بابی می‌دونی جریان به نظر من از چه قراره؟

بابی: آره تو می‌خوای که من درست سر وقت خونه باشم.

مادر: این فقط قسمتی از موضوعه، ولی در واقع وقتی تو دیر می‌آی، من نگران می‌شم.

بابی: خب نگران نباش!

مادر: من دلم می‌خواد که نگران نباشم ... نگاه کن. بیا فکرامونو رو هم بذاریم ببینیم می‌تونیم یه راهی پیدا کنیم که برای هر دومون خوب باشه. (مادر مدادی بیرون می‌آورد). تو شروع کن.

بابی: من دیر به خونه می‌آم و تو هم دیگه نگران نمی‌شی.

مادر: باشه من اینو یادداشت می‌کنم. دیگه چی؟

بابی: نمی‌دونم.

مادر: هی، من یه فکری دارم. من می‌تونم بیام تو زمین بازی دنبالت.

بابی: نه ... هیچ خوب نیست.

مادر: ما همه فکرارو یادداشت می‌کنیم. بعداً تصمیم می‌گیریم کدومو خط بزنیم و کدومو نه. دیگه چی؟

بابی: (مکث طولانی) چه طوره ساعتمو ببندم؟

مادر: (می‌نویسد) بستن ساعت.

بابی: چرا ما باید همیشه با هم غذا بخوریم؟ دیگه تو نمی‌تونی غذای منو واسم نیگرداری؟

مادر: (می‌نویسد نگاه داشتن شام) روزها دارن بلند می‌شن. فکر می‌کنم بشه وقت شامو یه ربع عقب بندازیم.

بابی: فقط یه ربع؟

مادر: تو می‌خوای که این وقت بیشتر بشه هوم...م م م. (می‌نویسد غذا پانزده دقیقه بعد خورده می‌شود) آیا نظر دیگه‌ای داری؟ به

فهرستمون یه نگاهی بکنیم ببینیم کدومارو خط بزنیم کدومارو نیگر داریم؟

بابی: باشه، بیا یه نیگایی بکنیم.

مادر: (می‌خواند) راه حل‌های ممکن.

بابی دیر به خانه بیاید و مادر نگران نشود.

بستن ساعت.

نگاه داشتن شام روی چراغ.

پانزده دقیقه دیر غذا خوردن.

بابی: اون جارو که تو «می‌آی دنبال من و منو می‌آری خونه» خط بزن. از این کار راستی راستی دلخور می‌شم.

مادر: باشه ... خوب. من مجبورم «اومدن به خونه رو هم خط بزنم» راستش خیلی نگران می‌شم. حالا این یکی رو نگاه کنیم. فکر می‌کنم بتونم وقت شامو به ساعت شش و ربع منتقل کنم. آیا پانزده دقیقه کمکی می‌کنه؟

بابی: نه ... امّا... شاید یه کمکی کنه.

مادر: فکر می‌کنم بعضی وقتها بتونم شامو برات رو چراغ نیگر دارم، البته اگه از قبل بدونم.

بابی: حالا بریم سر «بستن ساعت».

مادر: خب، موضوع سر اینه که این دومین باریه که ساعتتو شکستی و من دیگه از پول دادن به تعمیرکار خسته شده‌ام.

بابی: من پولمو پس‌انداز کردم. تقریباً چهار دلاره، برای تعمیر ساعت کافیه یا نه؟

مادر: می‌شه گفت نه ... ولی کمک خوبیه، فکر می‌کنم بقیه‌شو من و پدر بتونیم بدیم.

بابی: قسم می‌خورم که دیگه مواظب باشم. وقتی خواستم با کنی مچ بندازم ... اونو در می‌آورم و وقتی که دارم بازی می‌کنم، نیگا می‌کنم که بدونم کی باید بیام خونه.

مادر: این کارو می‌کنی؟ ... هوو ... مم (به لیست نگاه می‌کند) خب حالا بزار ببینم در مجموع چه تصمیماتی گرفتیم. من وقت شامو انداختم ساعت شش و ربع. این کار وقت بازی تورو پانزده دقیقه بیشتر می‌کنه. ما پولامونو رو هم می‌زاریم و ساعت تورو می‌دیم تعمیر؛ و گاهی وقتها اگه بهم بگی، شامتو واست گرم نگر می‌دارم. به نظرت چطوره؟

بابی: عالیه!

در جلسه بعد همه ما بلافاصله از مادر بابی پرسیدم «آیا روش مشکل‌گشایی را امتحان کردید» او لبخندی زد و برای ما تعریف کرد که همان شب آن را آزمود و این برای بابی خیلی جالب بودا و می‌گفت «خیلی عجیب بود. همه مذاکرات ما تکرار شد به جز اینکه اون از بستن ساعت بدش آمد و گفت «اگه ما بتونیم شام رو پانزده دقیقه دیرتر بخوریم، او صدای سوت اعلام ساعت شش را از مقر آتش‌نشانی خواهد شنید و متوجه خواهد شد که باید عازم خانه شود». و تا کنون ادامه دارد بابی سر قولش ایستاده است!

به نظر دشوار نمی‌آید، نه؟ ولی چنین است. دشوارترین بخش، یادگیری برداشتن گامهای مجزا نیست. با کمی مطالعه می‌توان به انجامش رساند. دشوارترین بخش این است که مجبوریم طرز تلقی‌مان

را تغییر دهیم. نباید به کودک به مثابه «مشکلی که باید آن را حل کرد» بنگریم. نباید فکر کنیم که چون بزرگ هستیم، همیشه پاسخ درست به مسایل می‌دهیم. باید از این نگرانی که «اگر به قدر کافی پرطاقت نباشیم، کودک از ما سوء استفاده خواهد کرد» دست بشوییم.

باید صادقانه بنشینیم و احساسات واقعی خود را در اختیار کودک بگذاریم، احساساتش را بشنویم و با یکدیگر راه حلی بیابیم که برای هردوی ما مناسب باشد، باید در این مورد وقت خاصی اختصاص دهیم. در این تماس و ارتباط پیام مهمی نهفته است وآن این است که «وقتی کدورتی میان ما پیش می‌آید مجبور نیستیم قوای خود را علیه همدیگر به حال آماده‌باش درآوریم و نگران این باشیم چه کسی پیروز خواهد شد و چه کسی شکست خواهد خورد. بلکه می‌توانیم نیروی‌مان را صرف یافتن راه حلی بکنیم که نیازهای هردوی‌مان را بطور خاص در نظر داشته باشد. به کودکانمان می‌آموزیم که نیازی نیست که قربانی یا دشمن ما باشند. ما آنان را به ابزاری مجهز می‌کنیم تا بتوانند در حل مشکلاتی که با آن مواجه اند فعالانه شرکت داشته باشند.

تکلیف

۱- برای هفته‌ای که در پیش است از یک جانشین برای تنبیه استفاده کنید. از چه جانشینی استفاده کردید و واکنش کودکانتان چه بود.

....

....

....

....

....

۲- به مشکلی بیندیشید که مرتباً در خانه با آن مواجه‌اید و ممکن است با روش مشکل‌گشایی حل آن آسان شود.

....

....

....

....

....

زمانی را انتخاب کنید که برای هردوی شما مناسب باشد و مکانی که مانع نشود سپس با کودک خود به مشکل گشایی بپردازید.

۳- قسمت دوم جانشین تنبیه را بخوانید. نکات، سؤالات و داستانهای والدین.

یادآوری مختصر

به جای تنبیه

۱- تقبیح شدید خود را بیان کنید- بدون حمله به شخصیّت کودک. «از این که ارهٔ نوی من زیر بارون ول شده تا زنگ بزنه، خیلی عصبانی‌ام».

۲- انتظارات خود را جزء به جزء شرح دهید.
«انتظار دارم وقتی ابزار منو قرض می‌گیری، مثل اولش بهم برگردونی».

۳- راه جبران خطا را به کودک نشان دهید.
«حالا چیزی که این اره لازم داره، کمی برادهٔ فولاد و مقدار زیادی زور بازو».

٤- به کودک فرصت دهید.
«تو می‌تونی ابزار منو به امانت بگیری و دوباره پسشون بدی. در مقابل می‌تونی امتیاز استفاده از اونهارو از دست بدهی. تصمیمتو بگیر».

۵- با موضوع برخورد فعال داشته باشید.
کودک: چرا جعبهٔ ابزار درش قفله؟
پدر: تو بهم بگو چرا؟

٦- مشکل‌گشایی
«به نظر تو چه راهی می‌تونیم پیدا کنیم که هر وقت به ابزار من احتیاج داری بتونی از اونا استفاده کنی، در ضمن منم مطمئن باشم که هر وقت لازمشون داشتم سرجاشون هستن.»

بخش دوم: نکات، پرسش‌ها و داستانهای والدین

پرسش‌هایی درباره تنبیه

۱- اگر کودکی که هنوز نمی‌تواند صحبت کند به چیزی دست زد که نمی‌بایست می‌زد، آیا درست است که روی دستش بزنیم؟

اگر کودکی نمی‌تواند حرف بزند به این مفهوم نیست که گوش نمی‌کند یا نمی‌فهمد. بچّه‌های کوچک در تمام لحظات در حال آموختن هستند. سؤال اینست که آنها چه می‌آموزند؟ در اینگونه موارد پدر یا مادر مرتباً روی دست کودک می‌زنند، چنین کاری به کودک می‌آموزد اگر کاری را بکند که نباید بکند، سیلی می‌خورد. حال آن که می‌توان با او مانند بزرگسالی کوچک رفتار کرد اطّلاعاتی به او داد که هم برای حال و هم برای بقیه عمرش مفید واقع شود. مادر می‌تواند کودک را به کناری بکشد و شی را به او نشان بدهد و واضح و محکم به او بگوید:

«چاقو واسه مکیدن نیست، اگه دوست‌داری می‌تونی این قاشقو بمکی.»

«ظرف چینی شکستنیه. ظرف پلاستیکی نمی‌شکنه.»

مادر ممکن است اطّلاعاتی را به دفعات تکرار کند. ولی تکرار اطّلاعات حامل پیامی بسیار متفاوت‌تر از تکرار سیلی است.

۲- تفاوت تنبیه و پی‌آمدهای طبیعی چیست؟ آیا آنها کلمات متفاوتی برای یک مفهوم واحد نیستند؟

ما تنبیه را محرومیّت عمدی کودک از چیزی به مدت معین می دانیم یا به نوعی عمل می‌کنیم تا کودک ناراحت شود بمنظور آنکه درسی به

کودک بیاموزیم. امّا پی‌آمد طبیعی- یعنی اینکه کودک نتیجه رفتار خود را می‌بینید. پدری در یکی از گروههای ما تجربه‌اش را در اختیار ما نهاد که تفاوت بین تنبیه و پی‌آمد طبیعی را به طور خلاصه بیان می‌کند. این عین سخنان او است:

پسر نوجوان من گرمکن آبی نیروی دریایی مرا قرض گرفت. زیرا می‌گفت به شلوار جین تازه‌اش می‌آید. من گفتم باشه ولی مواظبش باش و بعد فراموش کردم. یک هفته بعد که خواستم آن را بپوشم. آن را زیر توده‌ای صفحه گرامافون کهنه روی کف اتاق یافتم. پشتش از گچ پوشیده بود و رویش چیزی که به نظر می‌رسید سوس ماکارونی باشد ریخته بود.

به شدت عصبانی شدم زیرا بار اول نبود. قسم می‌خورم اگر او را در همان لحظه می‌دیدم، به او می‌گفتم روز یکشنبه به تماشای بازی فوتبال رفتن را با من فراموش کند، من بلیطش را به کس دیگری خواهم داد.

به هر حال وقتی او را دیدم، آرام‌تر شده بودم امّا هنوز از دستش دلخور بودم. و او از بابت همه اینها اظهار تأسّف کرد و گفت که یک هفته است که جرئت نمی‌کند موضوع را به من بگوید. در جواب گفتم «کاری نمی‌شه کرد. حرف نزن موعظه هم نکن» و او فهمید چرا؟

یک ماه پس از آن او پیراهن پیچازی مرا برای گشت و گذار صحرایی که از طرف مدرسه ترتیب داده شده بود، خواست که بپوشد. من به او گفتم «ببین قبل از این که چیزی را به تو قرض بدهم، باید تعهّد کتبی بدهی که پیراهنم را در همان وضعی که به امانت گرفتی، پس بدهی.» آن شب من یادداشتی را روی توده‌نامه‌ای پستی‌ام پیدا کردم که چنین نوشته شده بود:

پدر عزیز:

اگر پیراهنت را به من به امانت بدهی، هر کاری که از دستم بر بیاید برای تمیز نگهداشتن او خواهم کرد.

به تخته سیاه تکیه نخواهم داد، خودکارم را در جیبم نخواهم گذاشت، و وقتی نهار می‌خورم از دستمال سفره کاغذی استفاده خواهم کرد.

دوستدار تو مارک

خوب از دیدن یادداشت خیلی متأثّر شدم. به خودم گفتم اگر زحمت نوشتن آنرا به خودش داده است لابد زحمت عمل کردن آن را هم به خودش می‌دهد.

سخن کوتاه، شب بعد پیراهن، پاکیزه و مرتب روی جالباسی آویزان بود.

این داستان برای ما نشانگر پی‌آمد طبیعی در عمل بود. پی‌آمد طبیعی برگرداندن مالی که سالم به امانت گرفته شده و ناسالم برگردانده شده باشد، رنجش صاحب مال و بی‌میلی او به دوباره امانت دادن است. در ضمن ممکن است صاحب مال اگر مدرک واقعی دال بر عدم تکرار این امر دریافت کند، نظرش را تغییر دهد، و واضح است که مسئولیّت این تغییر با گیرنده امانت است. صاحب مال مجبور نیست کاری کند. که برای شما آموزنده باشد. یادگیری از واقعیّت‌های دشوار واکنش‌های واقعی افراد، بسي آسانتر از یادگیری از فردی است که تصمیم می‌گیرد شما را تنبیه کند «به خاطر این که خوبی شما را می‌خواهد.»

۳- هفتهٔ گذشته دیدم مقداری زیادی پوست و دانه پرتغال روی کاناپه کپه شده است. وقتی از پسرانم پرسیدم «کار کیست؟» هر کدام به دیگری اشاره کرد. اگر پیدا کردن کودک مقصر و تنبیه او کار خوبی نیست؟ پس چه باید کرد؟

پرسش «کی این کارو کرده» معمولاً این پاسخ را خود به خود در پی دارد. «من نکردم» و باز چنین پرسشی در پی می‌آید که «کدامتان دارید دروغ می‌گویید؟» ما هرچه بیشتر اصرار کنیم که حقیقت روشن شود، کودکان بیشتر بر بی‌گناهی خود اصرار می‌ورزند ... وقتی از چیزی عصبانی می‌شویم، بهتر است عصبانیّت خود را بیان کنیم تا مقصّر شناخته بشود و تنبیه گردد:

«وقتی می‌بینم روی کاناپه پُرِ آشغاله، آتیش می‌گیرم! پوست پرتغال روی اون لک می‌اندازه و نمی‌شه پاکش کرد.»

ممکن است هر دو با هم بگویند «من این کارو نکردم ... اون بهم گفت که بکنم» ... «سگ اونارو ریخت ... کار بچّه است.»

این فرصت برای شما باقی است که بگذارید همه بدانند:

«من علاقه‌ای ندارم که بدونم کی این کارو کرده؟ من دوست ندارم به خاطر چیزی که اتفاق افتاده کسی رو مقصر بدونم. من علاقمندم ببینم که در آینده دیگه اینکارو نمی‌کنید.»

ما با سرزنش نکردن و تنبیه نکردن، کودکانمان را آزاد می‌گذاریم تا برای جبران خطاهایشان مسئولیّت بیشتری بر عهده بگیرند به جای این که هم و غم خود را صرف انتقام‌جویی کنند.

«حالا من هر دوی شما را لازم دارم که کاناپه رو از آشغالا تمییز کنین.»

٤- شما می‌گویید یکی از جانشین‌های تنبیه اظهار نارضایتی است. وقتی این کارو می‌کنم، فرزندم چنان خود را در بقیه روز مقصر احساس می‌کند و بدبخت می‌پندارد که به شدت آشفته می‌شوم. آیا امکان دارد من در این کار افراط ورزیده باشم؟

ما نگرانی شما را درک می‌کنیم. دکتر سلمافریبرگ در کتابش به نام «سالهای جادویی» می‌نویسد : «کودک نیاز دارد گاهی اوقات نارضایتی‌ها را احساس کند، ولی اگر واکنش ما به آن درجه باشد که کودک خود را به خاطر خطاهایش حقیر و بی‌ارزش بشمارد، از قدرت خود به عنوان پدر یا مادر سوء استفاده کرده‌ایم و امکان آن را آفریده‌ایم که احساس گناهکاری اغراق‌آمیز و نفرت از خود، نقش بزرگی در تکامل شخصیت کودک داشته باشد.

به همین دلیل است که ما فکر می‌کنیم تا آن جا که امکان دارد باید اعلام نارضایتی به نحوی باشد که کودک را به سوی جبران خطاهایش سوق دهد. بعد از اعلام پشیمانی، کودک به فرصتی نیاز دارد تا نسبت به خود احساس خوبی بیابد و دوباره خود را عضو تیم معتبر و محترم خانواده بداند. ما به عنوان پدر یا مادر می‌توانیم این فرصت را به اوبدهیم. در این جا تعدادی مثال هست

«خیلی عصبانی هستم! بچّه داشت با خوشحالی واسه خودش بازی می‌کرد، اما تو جعبه رو از دستش گرفتی، ازت انتظار دارم که راهی پیدا کنی که دیگه گریه نکنه!»

(به جای «تو باز بچه رو به گریه انداختی، حالا یه کتک حسابی طلبت»).

«جداً آشفته می‌شم وقتی به خونه می‌آم و تو ظرفهای کثیفت غرق می‌شم، اونم در حالی که تو قول دادی این کارو بکنی. من دوست دارم تمام ظرفا تا وقت خوابیدن شسته و کنار گذاشته بشن!»

(به جای «فردا شب بیرون رفتنو فراموش کن. شاید این بهت یاد بده که سر قولت وایسی.»)

«یه جعبه تمام پودرصابونو کف حموم خالی کردی، دیدن یه همچین کثافت‌کاری عصبانیم می‌کنه. پودر صابون واسه بازی کردن نیست! ازت می‌خوام همه اونارو جارو کنی و توی پاکت تمیز بریزی.»

(به جای «ببین چه کار کردی، تلویزیون بی تلویزیون!»)

جملاتی از این گونه به کودک می‌گوید «من از کاری که انجام دادی خوشم نمی‌آد و انتظار دارم مواظب باشی». ما امیدواریم که بعدها در زندگی به عنوان یک آدم‌بزرگ وقتی کاری انجام می‌دهد که موجب پشیمانی می‌شود، با خود بیندیشد چه کار بکنم تا بتوانم جبران کنم- نه اینکه «اونچه کردم ثابت می‌کنه آدم بی‌ارزشی هستم که سزاوار تنبیه است».

۵- من دیگه پسرم را تنبیه نمی‌کنم ولی حالا اگر او را به خاطر کار بدی که کرده است سرزنش کنم، می‌گوید «متأسّفم» و باز فردا همان کار را از سر می‌گیرد. در این باره چه می‌توانم بکنم؟

بعضی از بچّه‌ها «متأسفم» را برای آرام‌کردن عصبانیّت والدینشان بکار می‌برند و به همان سرعت که عذرخواهی می‌کنند به همن سرعت هم رفتار بد خود را تکرار می‌کنند. برای این کودکان پی‌بردن به این مسأله مهم است که اگر آنها واقعاً متأسّف هستند، احساس پشیمانی باید

به عمل تبدیل شود، نه آنکه مکرراً مرتکب خلاف شوند. می‌توان تک تک جملات زیر را گفت:

«تأسّف یعنی طور دیگه رفتار کردن».

«اظهار تأسّف یعنی تغییر رفتار».

«از شنیدن تأسّف تو خوشحالم. این اولین قدمه، دومین قدم اینه که از خودت بپرسی من در این مورد چه کار می‌تونم بکنم».

نظریات کارشناسان درباره تنبیه

هرازگاهی مقاله‌ای در نشریه‌ای چاپ می‌شود و نغمه ستایش از تنبیه را ساز می‌کند و نحوه آن را به ما خاطرنشان می‌سازد (هر چه زودتر تنبیه را توضیح دهید ... بی‌معطّلی تنبیه کنید ... بگذارید کیفر در خور جنایت باشد).

بیشتر اوقات چنین پندهایی در نظر والدینی که به شدّت عصبانی هستند خوب جلوه می‌کند. آنچه در زیر می‌آید نقل قولهایی است از منابع گوناگون حرفه‌ای در حیطه سلامتی روان که شامل نقطه نظرات دیگری در مورد تنبیه است.

> تنبیه بی‌اثرترین روش تأدیب است ... در کمال تعجّب تنبیه اغلب این نتیجه را در بر دارد که به کودک درست خلاف آنچه را که ما از کودک می‌خواهیم، می‌آموزد! بسیاری از والدین دقیقاً به این دلیل ساده از تنبیه استفاده می‌کنند که تا به حال راههای بهتری برای تأدیب کودکانشان نیاموخته‌اند.
>
> (چگونه پدر باشیم، دکتر فیتز هاگ، دادسن، سیگنت، ۱۹۷٤)

تأدیب کودک مـی‌توانـد منجـر بـه ناکـامی شـود.چـه در نخستین وهله لازم است تأکید شود تأدیب به معنـی تعلـیم و تربیّت است. تأدیب در اصل راهنمایی برنامه ریـزی شـده‌ای است که ما را یاری می‌کند تا کنتـرل، جهـت‌یـابی و کـارایی باطنی خود را بسط دهیم. اگر بخواهیم تأدیب را به کار بـریم باید احترام و اعتماد دو جانبه رعایت شـود. از طـرف دیگـر لازمه تنبیه کنترل ظاهری روی شخص تنبیه شونده با توسـل به زور و اجبار است کسانی که تنبیه می‌کننـد بـه نـدرت بـه کسی که تنبیه می‌شود اعتماد می‌کنند و یا احترام می‌گذارند.

(موارد مخالف تنبیه، برایان. جی. گیل مارتین. دارای دکترا در رشته رفتار انسانی ـ ۱۹۷۹)

با مرور این آثار، به این نتیجه می‌رسیم که تنبیه بدنی توسط والدین نه تنها خشونت را متوقف نمی‌کند بلکه آن را دامن هم می‌زند. تنبیه هم کودک را به ناکامی می‌کشاند و هم نمونه‌ای برای یادگیری و تقلید او می‌شود.

(خشونت و تنازع بقا، کار کمیته بررسی خشونت از دپارتمان روان شناسی دانشگاه استانفورد)

والدین گیج و گمراه به خطا امیدوارند که تنبیـه سـرانجام نتیجه‌بخش خواهد بود بدون اینکه پـی ببرنـد عمـلاً بـا ایـن روش به جایی نخواهند رسید.

استفاده از تنبیه سبب می‌شود مقاومت و مخالفت بیشتری در کودک گسترش یابد.

(بچّه‌ها و مقاومت در برابر والدین، رودولف در ایکوز، ۱۹٦٤)

شماری از امکانات یادگیری با تنبیه جسمانی پدید می‌آید که والدین هیچ‌کدام از آنها را در نظر ندارند. ممکن است کودک بیاموزد که چگونه می‌تواند با تنبیه‌شدن بخاطر رفتار بدش با موفقیّت از احساس هرگونه گناه بپرهیزد. بدین صورت که مکافات «جنایت» را می‌شوید و کودکی که بهای شرارتش را پرداخته است، خود را آزاد می‌بیند تا این عمل را بدون احساس گناه بار دیگر تکرار کند.

کودکی که برای تحریک کتک خوردن هر کاری می‌کند، کودکی است که در گوشه‌ای از دفتر گناه قرضی پنهانی دارد و پدر و مادر را با کتک زدن دعوت به پاک کردن آن می‌کند. کتک تنها چیزی است که کودک لازم ندارد!

(سالهای جادویی، سلما. اچ فرایبرگ اسکریبنر ۱۹۵۹)

پژوهشگران بر این عقیده‌اند که یک پنجم والدین از دست فرزندانشان به ستوه آمده‌اند که احتمالاً این رفتار فرزندان بیانگر غلیان احساسات دوران بلوغ، مسایل و موضوعاتی که به مغزشان فشار می‌آورد، فشارها، تحمیل‌ها، سرزنش‌های تند و تیز لفظی است ... شواهد محکمی در دست است که تنبیه بدنی توسط والدین در حقیقت از زمانی آموخته می‌شود که خودشان روی زانوی والدینشان تنبیه می‌شدند.

(نشریه نیوزدی، ۱۵ اوت ۱۹۷۸)

به جای تنبیه

(تجربیاتی که والدین گروه ما در اختیارمان نهاده‌اند)

دختر چهارساله‌ام مارنی همیشه دختر پر دردسری است. او چنان مرا خشمگین می‌کند که نمی‌توانم خودم را کنترل کنم. هفته پیش به خانه آمدم و دیدم با مداد رنگی، کاغذ دیواری اتاقش را خط خطی کرده است، به قدری عصبانی شدم که کتک حسابی به او زدم. بعد مداد رنگی‌هایش را از دستش گرفتم.

صبح روز بعد وقتی بیدار شدم، نزدیک بود پس بیفتم. او ماتیک مرا برداشته و همه کاشی‌های حمام را خط خطی کرده بود. دلم می‌خواست خفه‌اش کنم، ولی جلوی خودم را گرفتم. خیلی آرام پرسیدم «مارنی، تو این کارو برای این کردی که از دستم عصبانی بودی واسه اینکه مداد رنگی‌هارو از دستت گرفتم.»

با سر تأیید کرد.

من گفتم: «مارنی، وقتی می‌بینم روی دیوار چیز نوشتن، خیلی خیلی عصبانی می‌شم. پاک‌کردن و شستن اینا واسم خیلی کار می‌بره.»

می‌دانید او چکار کرد. کهنه‌ای برداشت و با تقلای فراوان شروع به پاک‌کردن ماتیک کرد. من به او نشان دادم که چگونه می‌تواند از آب و صابون استفاده کند. حدود ده دقیقه روی کاشی‌ها کار کرد سپس مرا صدا زد تا نشانم بدهد که بیشتر ماتیک ها پاک شده‌اند. از او تشکّر کردم و مداد رنگی‌هایش را با مقدار بیشتری کاغذ به او برگرداندم تا هر وقت که خواست نقاشی کند.

چنان به خودم افتخار می‌کردم که به ادارهٔ شوهرم تلفن کردم و جریان را به او گفتم.

یک ماه از این جریان گذشته است و از آن وقت تا به حال مارنی چیزی روی دیوار ننوشته است.

* * *

هفتهٔ قبل به محض این که از جلسه به خانه برگشتم، معلم ریاضی دانی تلفن کرد. خیلی عصبانی به نظر می‌رسید. به من گفت که پسرم در درس بسیار عقب افتاده است به طوری که به خاطر او کلاس هم دارد عقب می‌افتد. او هنوز جدول ضرب را نمی‌داند. و شاید آنچه پسرم بیشتر نیازمند آن است «تأدیب» بیشتر در خانه است. به خاطر تلفن از وی تشکر کردم ولی باطناً تکان خوردم. اولین فکرم این بود که او باید تنبیه شود و تا جدول ضرب را یاد نگرفته و رفتارش را در کلاس اصلاح نکرده است باید دور تلویزیون را قلم بگیرد.

خوشبختانه یک ساعت وقت داشتم تا قبل از اینکه او از مدرسه برگردد آرامش خود را بازیابم. وقتی دانی به خانه آمد، گفتگوی زیر را با هم داشتیم:

من: خانم «ک» امروز زنگ زد و خیلی آشفته به نظر می‌رسید.

دانی: او ... ه، اگه اونو می‌گی، همیشه خدا از یه چیزی آشفته است.

من: وقتی از مدرسه بهم تلفن بشه، حسابی اونو جدی تلقّی می‌کنم. او گفت که تو توی کلاس خیلی عقب افتادی و جدول ضربو بلد نیستی.

دانی: خوب، میشل هی با دفترچه‌اش می‌زنه به کله من. واسهٔ همین، منم با مال خودم می‌زنم تو کله اون.

من: تو فکر می‌کنی که باید تلافی درکنی؟

دانی: تلافی در کردن دیگه چیه؟

من: یعنی تاوان بگیری.

دانی: درسته، بعضی وقتها هم برام نامه می‌نویسه و می‌خنده. بعد هی صندلی منو لگد می‌زنه تا بهش جواب بدم.

من: جای تعجب نیست. با این تفاصیل کاری نمی‌شه انجام داد.

دانی: من جدولو تا شش بلدم فقط هفت و هشت و نمی‌دونم.

من: هو... م م، دانی، فکر می‌کنی برای اینکه حواست جمع باشه بهتر نیست تو و میشل پهلوی هم ننشینین.

دانی: چه ... ه می ... دونم... ، شاید اگه خودم درسمو می‌خوندم می‌تونستم به هفت و هشت هم برسم.

من: فکر می‌کنم خانم «ک» باید اینارو بدونه، نظرت درباره اینکه یه نامه بهش بنویسم چیه؟

دانی با سر تأیید کرد، من هم قلم را بیرون آوردم و نوشتم:

خانم «ک» عزیز

من مکالمهٔ تلفنی‌مان را با دانی مطرح کردم و او می‌گوید ...

... دانی من بهش چی بگم؟

دانی: بهش بگو صندلی منو از کنار میشل یه جای دیگه بذاره.

من: (می‌نویسم) «او می‌گوید بی‌زحمت جای او را عوض کنید تا اینقدر به میشل نزدیک نباشد» حالا خوب شد؟

دانی: آره.

من: دیگه چی؟

دانی: (مکث طولانی) بهش بگو جدول ضرب هفت و هشت و کاملاً می‌نویسم و او نو با صدای بلند واسه خودم تکرار می‌کنم.

من: (نوشتم و برای او خواندم) «در ضمن او قصد دارد جدول ضربش را تا هفت وهشت بنویسد و برای خود تمرین بکند» دیگه چی؟

دانی: هیچی.

من: من نامه رو با این جمله تموم می‌کنم «از این که مسأله را برای ما مطرح کردی، کمال تشکّر را داریم».

بار دیگر نامه را برای دانی خواندم و هر دو آن را امضا کردیم. روز بعد دانی آن را به مدرسه برد. فهمیدم چیزی باید عوض شده باشد زیرا وقتی او به خانه آمد اولین چیزی که به من گفت این بود که خانم «ک» صندلی‌اش را امروز عوض کرده و «امروز با او خیلی خوب بوده است».

* * *

این داستان را مادری برای ما تعریف کرد که در چند جلسه اول عبوس می‌نشست و سرش را تکان می‌داد. در چهارمین جلسه او داخل گفتگو شد و اجازه صحبت خواست تا داستان را بگوید:

باور نمی‌کردم آنچه که این جا گفته می‌شود، در مورد فرزند من عملی باشد. وان بسیار کله‌شق و سرسخت است و تنها چیزی که سرش می‌شود، تنبیه است. هفته پیش وقتی همسایه‌ام آمد و گفت «او را دیده است که از یک تقاطع خطرناک می‌گذشته که عبور از آن اکیداً

برایش ممنوع بوده» نزدیک بود غش کنم. دیگر نمی‌دانستم چه کار کنم. قبلاً دوچرخه سواری، تماشای تلویزیون و پول تو جیبی را از او گرفته بودم و حالا چه باقی مانده بود؟ در کمال نومیدی تصمیم گرفتم از بعضی روشهایی که شما در گروه از آن صحبت می‌کردید، استفاده کنم. وقتی به خانه رسیدیم، گفتم «وان، ببین ما مشکلی داریم. به نظر من احساس تو این است که وقتی می‌خوای از خیابان عبور کنی دلت نمی‌خواهد از کسی کمک بخواهی؟ درسته؟

با سر گفته‌های مرا تأیید کرد.

بعد گفتم: «و اما احساس من این است که وقتی فکر می‌کنم یک پسر شش‌ساله از یک تقاطع خطرناک عبور می‌کند، نگران می‌شوم، در حالی که این همه آدم برای کمک دم دست است. وقتی مسأله‌ای پیش می‌آید باید آن را حل کرد. در این باره فکر کن و سر شام به من بگو نظرت در این باره چیست؟»

وان بلافاصله شروع به صحبت کرد. من گفتم «حالا نه، مسأله خیلی جدی است. دلم می‌خواهد در این باره حسابی صحبت کنیم. سر شام وقتی که پدرت هم هست صحبت می‌کنیم.»

شب، از قبل، به شوهرم گفتم «تو فقط گوش کن». وان دستهایش راشست و بدون معطلی روی صندلی‌اش نشست. به محض اینکه پدرش وارد شد با هیجان گفت. «من یک راه حل دارم، هر شب وقتی پدر به خانه می‌آید، می‌رویم در گوشه‌ای می‌نشینیم، آن وقت او به من یاد می‌دهد که چطور به چراغ راهنما نگاه کنم و از خیابان عبور کنم.» سپس مکثی کرد و ادامه داد «من وقتی هفت سالم شد خودم به تنهایی می‌توانم از خیابان عبور کنم».

شوهرم نزدیک بود از صندلی به زمین بیفتد. فکر می‌کنم هر دوی ما پسرمان را دست کم گرفته بودیم.

* * *

نیکی ده ساله با گستاخی (درحالی که من عجله داشتم شام را درست کنم و بیرون بروم) خبر داد که سه تا از کتاب های درسی‌اش را گم کرده است و من مجبورم نه دلار برای خرید مجدد آنها خرج کنم. از جا در رفتم. در اول برانگیخته شدم که او را بزنم یا تنبیه‌اش کنم. با این که به شدّت عصبانی بودم به نحوی جلوی خودم را نگهداشتم و جملاتم را با «من» شروع کردم. من را با چنان صدای بلندی که یک انسان می‌توانست فریاد کند، گفتم:

«من دارم آتیش می‌گیرم! خیلی عصبانیم! سه تا کتاب گم شده و حالا من باید نه دلار برای اون بسلفم! به قدری عصبانیم که نزدیک منفجر بشم! حالا که عجله دارم شامو بپزم و برم بیرون، اینو می‌شنفم و مجبورم از کارم دست بکشم و درباره مشکلات خانه یادداشت بنویسم و بچسبونم بالای تلفن که!! دارم جوش می‌آرم!»

وقتی از داد و فریاد کشیدن دست کشیدم، دلواپس‌ترین چهره کوچک از درگاه پدیدار شد و گفت «مادر متأسّفم، تو مجبور نیستی نه دلار بسلفی، من خودم اونو از پول تو جیبی خودم، می‌سلفم.» فکر می‌کنم لبم چنان به تبسم باز شد که تا آن وقت سابقه نداشت. مطمئناً تا آن موقع هرگز چنان به سرعت و به طور کامل عصبانیتم متوقّف نشده بود. چند تا کتاب برای آدم در مقابل پسری که این همه به عواطف مادرش اهمیّت می‌دهد چه ارزشی دارد!

بخش سوم : مطالب بیشتری درباره مشکل گشایی

قبل از مشکل گشایی

ما کشف کرده‌ایم که قبل از مشکل‌گشایی، مجبوریم به قول کودکان «انگیزهٔ خودمان» را مورد تدقیق قرار دهیم. باید به خود بگوییم:

می‌خواهم تا آنجایی که ممکن است خود را با کودکم وفق دهم و احساسات او را بپذیرم. می‌خواهم به عواطف و اطّلاعاتی گوش دهم که ممکن نیست تاکنون شنیده باشم.

«من داوری، ارزیابی و سرزنش نخواهم کرد و سعی نمی‌کنم او را وادار به کاری بکنم یا متقاعدش کنم.» «تمام افکار نو را مورد تأمّل قرار خواهم داد و این که تا چه حد این اندیشه‌ها عجیب و غریب باشد، برایم مسأله‌ای نیست.»

«من از نظر وقت در مضیقه نیستم و اگر نتوانم فوراً به راه حلی دست یابم احتمالاً به این معنا است که باید بیشترتحقیق کنیم و بیشتر صحبت کنیم.»

کلمهٔ کلیدی «احترام» است - برای کودکم، برای خودم و برای احتمالات نامحدودی که وقتی دو نفر خوب فکرهایشان را روی هم می‌گذارند پیش می‌آید.

آگاهی‌هایی درباره هر گام مشکل گشایی در مرحله عمل

قبل از این که شروع کنید از خود بپرسید «آیا هنوز در غلیان هیجان هستم یا به اندازه کافی آرام شده‌ام که بتوانم تمام گامها را بردارم؟»

(وقتی به شدّت عصبانی هستید نمی‌توانید به حل مشکلات بپردازید.) سپس خلق و خوی کودکتان را بررسی کنید. «برات مناسبه که الان صحبت کنیم؟» اگر جواب کودک مثبت بود، آن گاه:

۱- درباره احساسات کودک صحبت کنید. (من تصور می‌کنم احساس تو اینه ...)

در این قسمت عجله به خرج ندهید. بگذارید طرز تلقی شما این باشد «من واقعاً می‌کوشم تا چگونگی احساسات تو را بشناسم. «کودک هنگامی به احساسات شما توجه می‌کند که احساساتش شنیده و درک شود.

۲- دربارهٔ احساسات خود صحبت کنید. (احساس من در این مورد اینه که ...)

این قسمت را کوتاه و واضح بیان کنید. برای کودک دشوار است که به پدر و مادری گوش فرا دهد که مدام دربارهٔ نگرانی، خشم یا رنجش خود پرحرفی می‌کنند.

۳- کودک را برانگیزانید تا راه حل قابل قبولی برای هر دو طرف بیابد.

اگر امکان دارد بگذارید اولین نظرها را کودک پیش بکشد. از تفسیر یا ارزیابی اندیشه‌ها باید قاطعانه پرهیز کرد. برای مثال اگر بگویید «خوب، این نظر درستی نیست.» جریان به همین جا خاتمه می‌یابد و شما به هدفتان نمی‌رسید، باید از تمام افکار استقبال کنید. بیشتر اوقات ناخوش‌آیندترین راه حل‌ها به بهترین و کارآمدترین راه حل ختم می‌شود. جمله کلیدی این است «تمام فکرها را یادداشت می‌کنیم.» نوشتن ضرور نیست اما نوشتن اندیشه‌ها به نویسنده وقار زیادی

می‌بخشد». (از کودکی شنیده شده بود که می‌گفت «مادر من خیلی باهوشه، او تمام نظرهای منو یادداشت می‌کنه.»

٤- طرحهایی را که می‌پسندید، انتخاب کنید و بقیه را کنار بگذارید و تصمیم بگیرید که از کدام یک از آنها می‌خواهید پیروی کنید.

در مورد عبارات نوشته شده مواظب باشید (این نظر چرنده) در عوض واکنش شخصی خودتان را توصیف کنید:

«در این صورت من نمی‌توانم راحت باشم چون ...» یا:

«به گمونم نتونم این کارو بکنم.»

٥- ادامه دادن و به انجام رسانیدن کار.

در این جا خطر از شما دور می‌شود، زیرا با یافتن یک راه حل مناسب و کار آمد، احساس خوبی به شما دست می‌دهد و دیگر لازم نیست به خود درد سر بدهید و نقشه خاصی بچینید تا کار ادامه یابد و با انجام رسد. جمع زدن مهم است.

«ما باید چه قدم‌هایی برداریم تا این نقشه را به مرحلهٔ اجرا در آوریم؟»

«مسئولیّت هر شخص چه خواهد بود؟»

«تا کی آن را به انجام خواهیم رساند؟»

٦- اجازه ندهید کودک شما را در هیچ مرحله سرزنش یا متهم کند.

کودک: این به درد نمی‌خوره چون که تو همیشه...

... تو هیچ وقت ...

هرگاه چنین چیزی رخ داد مهم این است که پدر یا مادر محکم بایستد.

پرسش‌هایی دربارهٔ مشکل‌گشایی

۱- فرض کنید تدابیری که شما و کودکتان اندیشیده‌اید و روی آن موافقت کرده‌اید مدتی به کار آید و بعد اثر خود را از دست بدهد در این صورت چه باید بکنید؟

در چنین مواقعی تصمیم ما به محک زده می‌شود ما می‌توانیم به سرزنش یا تنبیه روی بیاوریم یا نقشه‌ای طرح کنیم. برای مثال:

پدر یا مادر: من از این راه حلمون ناامید شدم چون دیگه به درد نمی‌خوره. می‌بینم که دارم کارتورو انجام میدم و این برام قابل قبول نیست. بهتره به نقشه قدیمی‌مون فرصت دیگه‌ای بدیم ... یا بهتره که دربارهٔ موانع صحبت کنیم؟ ... یا اصلاً خوبه یه راه حل دیگه‌ای پیدا کنیم که به کار بیاد؟

ما بزرگترها پی برده‌ایم که تعداد کمی از راه حل‌ها دائمی هستند. آنچه در مورد بچهٔ چهارساله به کار می‌آید ممکن است وقتی پنج‌ساله شد به کار نیاید: آنچه در زمستان به کار می‌آید ممکن است در بهار به کار نیاید. زندگی جریان مداومی از سازگاری و باز سازگاری است. آنچه برای یک کودک مهم است این است که خود را قسمتی از راه حل بداند تا قسمتی از مشکل.

۲- آیا برای حل یک مشکل باید همه گامها را طی کنیم؟

خیر. مشکلی ممکن است در میانه راه برطرف شود. گاهی توصیف ساده برخورد خواسته‌ها و نیازمندیها می‌تواند به یک راه حل سریع منتهی شود. برای مثال:

مادر: ما گرفتار یک مشکل واقعی شده‌ایم، تو می‌خوای من حالا تو رو به یه مسابقه فوتبال ببرم در حالی که من می‌خوام رختارو بشورم، بعد شروع کنم شام بپزم.

کودک: تا تو برای رفتن حاضر بشی، من رختارو می‌ریزم تو ماشین. بعد وقتی اومدیم خونه تو شام درست کردن بهت کمک می‌کنم.

مادر: خب، این شد یه چیزی.

۳- فرض کنید تمام گامها را طی کردیم و به راه حل قابل قبولی برای طرفین دست نیافتیم. در این صورت چه باید کرد؟

چنین چیزی ممکن است پیش بیاید ولی مهم نیست. با به بحث گذاشتن مشکل، هر یک از شما نسبت به نیازهای دیگری بیشتر حساس می‌شوید. در موقعیّتهای دشوار، این بهترین چیزی است که می‌توانید به آن امیدوار باشید. بعضی وقتها موضوع فقط این است که قبل از این که به راه حلی دست یابید، فرصت بیشتری برای فکر کردن می‌خواهید. «گر صبر کنی ز غوره حلوا سازی».

٤- فرض کنید کودک از حل مسأله با شما امتناع ورزید. در این صورت چه باید کرد؟

بعضی از کودکان، در مقابل این روش، ناآرامی از خود نشان می‌دهند برای این کودکان، یادداشتی تنظیم شده با این مضمون می‌تواند جانشین مؤثری باشد:

جانی عزیز:

من نظرهای ترا در مورد حل مسأله می‌پسندم ... تو احتمالاً (می‌خواهی، نیاز داری، احساس می‌کنی...) من (می‌خواهم ... نیاز دارم

... احساس می‌کنم ...) لطفاً مرا در جریان هر راه حلی که فکر می‌کنی ممکن است روی آن توافق کنیم قرار بده.

امضا نامه

دوستدار تو، پدر

۵- آیا این وسیله ارتباط در مورد کودکانی که سنشان بیشتر است بهتر به کار نمی‌آید؟

والدین کودکان کم‌سن گزارش داده‌اند که با استفاده از این وسیله ارتباط و تماس، موفقیّت‌های بزرگی نصیبشان شده است. در صفحه‌های بعد شما داستانهای والدین کودکانی را می‌خوانید که سن‌های متفاوتی داشتند و از روش مشکل‌گشایی بهره‌گیری کرده‌اند.

مشکل گشایی در عمل

موقعیت: دوستم به تازگی گهواره‌ای را که به او عاریه داده بودم، بازگردانده بود. آن را توی اتاق خواب گذاشتم. برایانِ دو ساله آن را امتحان می‌کند و شیفته سبد تاب‌خور آن می‌شود.

برایان: مادر می‌خوام برم توی ننو.

مادر: عزیز دلم، تو واسه این ننو خیلی بزرگی.

برایان: آره، می‌خوام برم توی اون. (شروع به بالا رفتن از آن می‌کند.)

مادر: (جلویش را می‌گیرد) برایان، ماmان بهت گفت که تو خیلی بزرگی. اگه من تو رو تو اون بذارم ممکنه بشکنه.

برایان: تورو خدا مامان! من می‌خوام برم توی ننو- همین حالا! (شروع به بالا رفتن می‌کند).

مادر: دارم می‌گم نه (نسبت به گفته من واکنشی ضعیف بروز داد. به محض اینکه این جمله را ادا کردم، ناله برایان اندکی رنگ خشم به خود گرفت. تصمیم گرفتم از روش مشکل‌گشایی استفاده کنم).

مادر: عزیزم، می‌بینم که چه قدر دلت می‌خواد همین حالا توی ننو بری. شاید تاب‌خوردن توی اون برات خیلی کیف داره، من خودم هم می‌خوام توی اون تاب بخورم، مشکل اینه که زیر من دوام نمی‌آره، در ضمن دوام تورو هم نمی‌آره ...! ما خیلی بزرگیم.

برایان: مامانی خیلی بزرگه- درست مثل برایانی(برایان از اتاق بیرون می‌رود و با خرس اسباب بازیش بر می‌گردد و آن را توی گهواره می‌گذارد و شروع به تاب دادن آن می‌کند).

برایان: می‌بینی مامان؟ برایان خرسو تکون می‌ده، خوبه؟

مادر: (اوهو!) خرسه درست اندازه گهواره‌اس.

* * *

پس از ناکامی بسیار از جریان آموزش کنترل ادرار، تصمیم گرفتم روش مشکل‌گشایی را در مورد پسر سه‌ساله‌ام به کار ببندم. با هم پشت میز نشستیم. من گفتم: دیوید، داشتم فکر می‌کردم که برای یه پسر کوچولو چه قدر سخته که از توالت استفاده کنه- شرط می‌بندم بعضی وقتا که سرگرم بازی هستی، متوجه نمی‌شی که باید «بری». با آن چشمان درشتش مرا نگریست و چیزی نگفت. من گفتم شرط می‌بندم بعضی وقتا هم برات سخته که به موقع خودتو به توالت برسونی.

گفته‌ام را با سر تأیید کرد.

سپس از او خواستم یک کاغذ و مدادرنگی بیاورد تا همه فکرهایی را که ممکن است به حل مشکل کمکی بکند یادداشت کنیم. دوان دوان به اتاقش رفت و یک کاغذ زرد و یک مداد قرمز آورد. با یکدیگر نشستیم و شروع به نوشتن کردم.

با نوشتن دو طرح کار را شروع کردم.

خرید یک عدد صندلی مخصوص توالت از آنهایی که جیمی در دستشویی خانه‌شان دارد.

مادر از دیوید خواهد پرسید که آیا می‌خواهد به توالت برود یا نه؟

بعد دیوید با صدای زیر خود فریاد زد «باربارا و پیتر به من کمک می‌کنن» (پیتر دوست اوست که تربیت شده است و باربارا مادر اوست).

سپس گفت: «پیتر شلوار پسر بزرگارو می‌پوشه.»

من نوشتم: «خریدن شلوار پسر بزرگا برای دیوید.»

روز بعد به عجله از خانه بیرون رفتم، و برایش یک صندلی توالت و یک دست شلوار ورزشی خریدم. دیوید از دیدن هر دوی آنها خوشحال شد و آنها را به پیتر و باربارا نشان داد و آنها هم به او اطمینان دادند.

ما دوباره درباره به موقع رفتن به توالت صحبت کردیم. فشار توی شکم- نیاز به دستشویی و خود را به موقع رساندن به آن و درآوردن شلوار

دیوید دانست که من در مشکلاتی که گرفتارش هست با او همدردی می‌کنم. به هر حال الان حدود سه ماه است که به موقع به توالت می‌رود و به خود مباهات می‌کند.

بی‌صبرانه منتظر جلسهٔ بعدی بودم. مطلب جالبی داشتم که با گروه درمیان نهم. آزاد شده بودم! هم‌چنین دختر سه‌سالو نیمه‌ام، راشل. جریان از صبح روز سه شنبه قبل وقتی زنگ تلفن به صدا در آمد، شروع شد.

«سوزی، می‌تونی دانیل رو بعد از ظهر پیش من بیاری؟»

من گفتم: «حتماً».

گوشی را روی تلفن گذاشتم و یادم آمد که یا باید برای خرید بروم و طی این مدت دو تا بچه را هم با خودم این طرف و آن طرف بکشانم و یا راشل ۴۵ دقیقه صبح را با گروه کودکستانی که در بیرون بودند، بگذراند. او تنها در صورتی از من جدا می‌شد و به دیگران می‌پیوست که من در آن اطراف در معرض دید او روی نیمکت می‌نشستم. مادرهای دیگر بچه‌هایشان را می‌گذاشتند و می‌رفتند، اما من باید می‌ماندم!

به راشل گفتم: «من باید امروز وقتی تو توی کودکستانی برای خرید برم. امروز بعد از ظهر دانیل با ماست و من واسه خرید وقت ندارم».

اشک از چشمان راشل سرازیر شد. حالا فرصتی به دستم آمده بود تا از روش مشکل‌گشایی استفاده کنم. به راشل گفتم ببین ما یه مشکل داریم. چه طور می‌تونیم حلش کنیم؟ بذار هر چی که می‌گیم یادداشت کنیم.»

تا شروع به نوشتن کردم چشمان راشل درخشیدن گرفت:

مشکل: مامان باید شیر بگیره و بعد از کودکستان وقت نداره، پس باید در مدتی که راشل توی کودکستانه، این کارو بکنه.

پیشنهادهایی برای حل مشکل:

(نظر من) ۱: در مدتی که راشل در کودکستان است، رفتن و فوراً برگشتن.

(نظر راشل) ۲: نخریدن شیر.
(نظر راشل) ۳: بعد از کودکستان رفتن.
(نظر من) ٤: تا وقتی که مادر خرید می‌کنه، راشل می‌تونه سرود بخونه، نقاشی بکشه و بازی کنه.
(نظر راشل) ٥: تا وقتی که مادر خرید می‌کنه، راشل توی کودکستان می‌مونه.
(نظر راشل) ٦: مامان از بازار زودی خرید می‌کنه و بدو بدو برمی‌گرده.
(نظر راشل) ۷: فردا ما دوتایی آدامس می‌خریم.
(نظر راشل) ۸: اگه راشل بخواد گریه کنه، گریه می‌کنه.

لیست را خواندم و من توضیح دادم که اگر من شیر نگیرم راشل و بابا ناراحت می‌شوند. بنابراین آن را از لیستمان خط زدیم و من باز توضیح دادم که بعد از مدرسه وقتی برای خرید برایم باقی نمی‌ماند. بنابراین، آنرا هم خط زدیم. راشل راضی به نظر می‌رسید. ما با هم به طرف کودکستان رفتیم. راشل مرا بغل کرد و به عنوان خداحافظی بوسید و یادآوری کرد که فقط به یک فروشگاه بروم. سپس وارد جمع کودکان شد و با آنان نشست.

به سرعت به طرف فروشگاه رفتم و سر موقع برگشتم و راشل را دیدم که مجذوب بازی با رفقایش شده بود. زنگ مدرسه زده شد و راشل با جمله «تو رفتی»؟ سلامم داد.

«بله که رفتم، تو باید به خودت افتخار کنی- خودت تنهایی اینجا موندی.»

راشل با سر تأیید کرد.

صبح روز چهارشنبه.

راشل: (هیجان زده به نظر می‌رسد) امروز کودکستان هست.

من: (انتظار جمله «تو هم می‌مونی؟ را می‌کشم») بله-

راشل: (اوه مامان ... خوب اگه من بخوام گریه کنم، می‌کنم و اگر نخوام گریه کنم، نمی‌کنم!

من: بذار اینو یادداشت کنم.

پس از نوشتن یادداشت، او که کنار یکی از دوستانش خواهد نشست و سپس گفت که «مامان وقتی که بر می‌گردی خیلی تند برگرد، این قدر تند، که زمین بخوری، بدو!»

من او را به کودکستان بردم. مرا بغل کرد و بوسید و بخاطرم آورد که باید بدوم.

چهل دقیقه دیگر برگشتم.

من: تو تنهایی موندی؟

راشل: آره، به خودم افتخار می‌کنم!

صبح روز جمعه:

راشل: مامان امروز هم کودکستان هست.

من: بعله.

راشل: خوب، اینو یادداشت کن. من نزدیک دوستم می‌نشینم.

مشکل حل شد. راشل به کودکستان می‌رود و مادر برای خرید! وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، پی می‌بریم که تا چه حد جدیّت از خودم نشان دادم تا توانستم خودم را منضبط به صرف وقت لازم برای نشستن با راشل و حلاجی مشکلمان بکنم. هم من از این کار خوشحالم و هم راشل!

* * *

پسرم میشل هوارد پنج سال ونیمه است و به کودکستان می‌رود. او کتابهای کلاس‌های سوم تا ششم را می‌خواند و معنای بسیاری از لغات را می‌داند و می‌خواهد جراح پلاستیک بشود و دوست دارد من برایش از روی کتابهای پزشکی در مورد قسمت های مختلف بدن بخوانم. میشل شب‌ها به آرامی می‌آید و وارد رختخواب من می‌شود. بارها کوشیدم تا او را بدون اینکه ناراحت کنم، از انجام این کار بازدارم. بارها سعی کردم تا ساعت ۲/۵ بیدار بمانم و وقتی به سرعت به خواب می‌رفتم او با بالش و دم‌پایی و لباس خوابش به تختخواب بزرگم می‌آمدو زیر لحاف می‌خزید و صبح او را کنار خودم، در حالی که به خود پیچیده شده بود، می‌یافتم. یک بار حتی اظهار علاقه کرد که من در تختخواب او بخوابم و او روی تختخواب من.

بعد از برگشتن از یک جلسه، تصمیم گرفتم روش دیگری را بیازمایم.

از میشل هوارد پرسیدم که چه کار می‌تواند بکند که شبها به رختخواب من نیاید. او گفت «بذار فکر کنم» و به اتاق خود رفت و حدود ده دقیقه بعد با یک خشک‌کن و قلم برگشت. گفت «پدر یه یادداشت بنویس» و سپس به من گفت که چه بنویسم.

میشل عزیز،
لطفاً امشب داخل نشوید.

دوستدار شما
پدر،

اتاق را ترک کرد و با یک خط و باند زخم‌بندی برگشت چند سانتی اندازه گرفت و «بیرون، روی در اتاق» یادداشت را چسباند.

میشل گفت «اگر تو نمی‌خوای که من وارد اتاق بشم، بذار یادداشت همین‌طور روی در بمونه و اگه دلت خواست که من بیام تو اتاق، نوارچسب پشت و پایین یادداشت است؛ ته یادداشت رو به بالای یادداشت بچسبون، این یعنی که می‌تونم بیام تو.

من گفتم «متشکرم».

ساعت ۶/۵ صبح وارد رختخوابم شد (من تقریباً روزهای غیرتعطیل ساعت ۶ از خواب برمی‌خیزم). میشل گفت «ببین پدر وقتی هوا تاریک بود بیدار شدم و راه افتادم که بیام به اتاق تو ولی یادداشت اونجا بود و من نمی‌تونستم چیزی ببینم ولی در ذهنم تونستم اونو بخونم. اینه که به رختخواب برگشتم. ببین پدر تو فقط کافیه لب تر کنی تا من کمکت کنم مشکلاتتو حل کنی.»

دو هفته است که این روش با نتایج خوب مؤثّر شده است. این بهترین راه است. متشکرم.

* * *

مشکل خواب جنیفر

سه‌شنبه، شب، من هنوز تحت تأثیر جلسه قبل، این سؤال را با جنیفر(پنج ساله) مطرح کردم:

مادر: وقت داری با هم صحبت کنیم.

جنیفر: بله.

مادر: من دلم می‌خواد درباره مسأله «نصف شبمون» صحبت کنم.

جنیفر: اوه باشه.

مادر: ممکنه احساستو دربارهٔ این وضع که هردوی ما را ناراحت می‌کنه، بگی.

جنیفر: یه چیزی می‌شه ماما (حالت صورتش عوض می‌شود و مشتش را گره می‌کند) و من نمی‌تونم توی اتاق خودم بمونم. فقط دلم می‌خواد بیام به اتاق تو.

مادر: اوه می‌فهمم ...

جنیفر: می‌دونم، از این کار متنفری، درسته؟

مادر: خوب، بذار بهت بگم احساسم چیه؟ بعد از یه روز طولانی، انتظار دارم برم توی رختخواب و زیر لحاف بگیرم بخوابم. و وقتی بیدار می‌شم، دیگه مامان خوش اخلاقی نیستم.

جنیفر: می‌فهمم.

مادر: بذار ببینم می‌تونیم یه راه حلی پیدا کنیم که هر دوی ما رو خوشحال کنه. (یک صفحهٔ کاغذ و یک قلم بیرون می‌آورم).

جنیفر: می‌خوای بنویسی. می‌خوای به فهرست در بیاری (واضح است که متأثر شده است).

مادر: بله، می‌تونی تو اول شروع کنی.

جنیفر: من دوست دارم بیام تو رختخواب مامان و بابا.

مادر: باشه (می‌نویسم) دیگه چی؟

جنیفر: من می‌تونم در عوض شما رو بیدار کنم.

مادر: هو م م م ... (می‌نویسم).

جنیفر: من می‌تونم اگه بخوام سعی کنم با چراغ خواب کتاب بخونم.

مادر: شرط می‌بندم که می‌تونی.

جنیفر: ولی اگه من یه لامپ داشتم. می‌تونم یه لامپ داشته باشم؟

مادر: (می‌نویسم) می‌خوای با لامپ چکار کنی؟

جنیفر: (هیجان‌زده می‌شود) می‌تونم کتاب بخونم، با گوشی پدر بازی کنم (پدرش دکتر است)، نامه بنویسم ...

مادر: یه نفر هیجان زده شده.

جنیفر: البته نظرت در مورد شماره ٤ چیه (در لیست)؟

مادر: نظر دیگه‌ای داری؟

جنیفر: (با سرعت) من می‌تونم یه نوشابه بخوام؟

مادر: هو م م م ... (می‌نویسد).

جنیفر: و اما شمارهٔ پنج اینه که من یواشکی بیام و بازرسی کنم ببینم تو خوبی یا نه؟

مادر: خب، حالا یه فهرست داریم. بذار مرورش کنیم.

جنیفر بلادرنگ علامت × را نزدیک اولین و دومین راه حل گذاشت و در مورد خریدن یک لامپ و مداد رنگی در روز بعد صحبت کرد. ما یک لامپ نارنجی پررنگ را انتخاب کردیم (بنا به انتخاب او) که به اتاق قرمز و سفید او می‌آمد. ان شب به خوبی و خوشی گذشت و صبح روز بعد یک جعبه کفش (طبق نظر او) پر از نقاشی دریافت کردم. یک هفته تمام است که او می‌گذارد بخوابم و من دست و بالم باز شده است.

* * *

والدین به ما گفته‌اند که هر چه بیشتر کودکانشان به مشکل‌گشایی عادت کند، توانایی بیشتری هم برای حل اختلافات میان خود و خواهر و برادرانشان به دست می‌آورند. این دستاورد بزرگی برای والدین بوده است. بدون پادرمیانی و جانب‌داری از کسی، قضاوت و سپس یافتن راه حل. آنان مسأله را بازگو می‌کردند و آن را به جایی که تعلق داشت

اعاده می‌دادند- به دامان خود کودکان. جمله‌ای که به نظرمی‌رسد کودکان را فعّال می‌کند تا مسئولیّت حل اختلافشان را به عهده بگیرند این است «بچه‌ها این مسأله مشکلیه، ولی من مطمئنم که شما دو تا می‌تونید عقلاتونو رو هم بذارید و راه حل مناسبی پیدا کنید». اولین مثال از یک پدراست:

براد (چهارساله) و تارا (دو سال‌ونیمه) بیرون بودند. براد سه چرخه تارا را می‌راند و تارا می‌خواست خود آن را براند. تارا به تدریج هیجان‌زده می‌شود و براد از پیاده شدن امتناع می‌ورزد.

معمولاً من در گفتن «براد پیاده شو، اون مال خواهرته. تو خودت دوچرخه داری!» درنگ نمی‌کردم. ولی به جای این که جانب تارا را بگیرم، گفتم «می‌بینم که شما مشکلی دارین، تارا تو می‌خوای سه‌چرخه خودتو برونی، براد تو هم می‌خوای سه چرخه تارا رو برونی که «اونم نمی‌خواد». سپس به هر دوی آنها گفتم «فکر می‌کنم بهتره سعی کنید یه راه حل برای مسأله پیدا کنین که مورد قبول هر دوی شما باشه».

تارا به گریه کردن ادامه داد و براد لحظه‌ای فکر کرد و گفت «فکر می‌کنم تارا می‌تونه عقب سه‌چرخه وایسه و شکم منو بگیره و منم سه‌چرخه‌رو برونم.»

من گفتم: راجع به این مسأله باید با تارا مذاکره کنی نه با من.»

براد از تارا خواست و تارا هم موافقت کرد! آنها تا غروب دوتایی با هم سوار سه‌چرخه بودند.

* * *

آنچه که نباید موجب تعجب ما بشود، انواع راه حل‌هایی است که کودکان ارائه می‌دهند. راه حل آنها معمولاً کاملاً ابتکاری و مهمتر از آن قانع کننده‌تر از هر پیشنهادی است که والدین ممکن است ارائه دهند.

وقتی از آخرین جلسه‌مان درباره مشکل‌گشایی به خانه آمدم، دیدم دو فرزندم بر سر پوشیدن ژاکت قرمزی مشغول کشمکش هستند. ژاکت را قبلاً دختر شش‌ساله‌ام می‌پوشید ولی حالا پسر سه ساله‌ام آن را می‌پوشد. به هنگام خروج از خانه جیغ و فریاد راه انداختند بر سر این که چه کسی باید ژاکت را بپوشد.

من توجه آنها را به خود جلب کردم «می‌بینم دو تا بچه می‌خوان یه ژاکتو بپوشن.»

«می‌بینم ژاکت که قبلاً مال یکی از بچّه‌ها بوده، هنوز هم می‌خواد مال اون باشه.»

«می‌بینم که بچّهٔ دیگه می‌خواد همون ژاکت قرمزو بپوشه چون حالا ژاکت مال اونه.»

«معتقدم شما دوتا می‌تونین راه حلی پیدا کنین که این مشکلو حل کنه، تا شما خودتو آماده کنین من می‌رم آشپزخونه.»

به آشپزخانه رفتم و از آنجا در کمال تعجّب مذاکرات آنان را شنیدم. پنج دقیقه بعد داخل اتاق شدند و گفتند ما یه راه حل پیدا کردیم. جاش ژاکتو تا رستوران می‌پوشه و وقتی از رستوران بیرون آمدیم که به نمایشگاه بریم من ژاکتو می‌پوشم و جاش می‌تونه ژاکت زرد نوی منو بپوشه!»

* * *

این داستان آخر نشان می‌دهد که چگونه یک نوجوان توانست با مشکل هیجانات شدیدش مقابله کند:

اسکات (هشت ساله) مشکل عدم کنترل عصبانیت خود را دارد. در آن بعد از ظهرخاص چیزی او را جوشی کرد و او از این که نمی‌دانست با این همه عصبانیت چه کند، با مشتهای گره کرده میز شام را ترک کرد. سر راهش به اتاق، تصادفاً گلدان مورد علاقه مرا به زمین انداخت و من با دیدن گلدان شکسته روی کف راهرو چنان از کوره در رفتم که متأسفانه مثل دیوانه‌ها شروع به جیغ و داد کردم. اسکات به اتاقش دوید و در را محکم بست.

بعد از آن که شوهرم ترتیب چسباندن تکه‌های گلدان را داد و پس از آن که گذشت زمان عصبانیتم را تخفیف داد، به طرف اتاق اسکات رفتم و در زدم. وقتی جواب داد «چیه»؟ از او پرسیدم که «می‌تونم بیام تو و با تو صحبت کنم».

با حق شناسی نظری به من انداخت و گفت «بله» مثل این بود که صرفاً حضور من به او اطمینان می‌بخشید که هنوز او را دوست دارم مثل یک انسان، نه مثل یک بچهٔ نا آزموده و غیرقابل کنترل.

با این سؤال گفتگو را آغاز کردم. «وقتی این قدر عصبانی می‌شود چه احساسی دارد؟» در پاسخ گفت که می‌خواهد کسی را با مشت بزند یا چیزی را بشکند، توفان به پا کند و با تمام شدتی که می‌تواند، چیزها را به هم بکوبد. و من در جواب او گفتم «وقتی او این چنین عصبانی می‌شود دلم می‌خواهد به اتاقش بروم و اسباب بازی مورد علاقه‌اش را تکه تکه کنم. سپس هر دو به هم نگاه کردیم و تقریباً گفتیم «هوممم...»

از او پرسیدم (درحالی که کاغذ و مداد دستم بود) آیا می‌تونیم راهی پیدا کنیم که هر دو روی اون توافق داشته باشیم و بتونیم عصبانیتمونو با اون نشون بدیم یا بیرون بریزیم. اسکات پیشنهادهای زیر را ارائه داد:

پدر می‌تونه کیسه بوکس منو آویزون کنه.
چیزی روی دیوار بذارین تا من بتونم توپمو به طرفش پرت کنم.
ضبط صوتمو تا آخر باز کنم.
یک میله بارفیکس نصب کنید تا بتونم بارفیکس کنم.
یک بالش بردارم و بکوبم رو سرم.
درها را محکم به هم بکوبم.
روی کف اتاق بالا و پایین بپرم.
روی تختخواب بپرم.
چراغ‌ها را روشن و خاموش کنم.
بیرون بروم و ده دقیقه دور حیاط بدوم.
یک صفحه کاغذ بردارم و تکه تکه کنم.
خودم را نیشگان بگیرم.

من کلمه‌ای حرف نزدم و همه آنها را یاداشت کردم. جالب بود بدانید بعد از اینکه او پیشنهادهای خود را ارائه داد. گفت که می‌داند که مجاز نیست انجامش دهد.

به همین خاطر کمی خندید تا نشانم دهد این واقعاً آن چیزی است که او دوست دارد.

وقتی دوباره فهرست را مرور کردیم، بعضی چیزها را حذف کردیم و توضیح دادم که چرا به کار نمی‌آید. ما چهار امکان را نگهداشتیم.

به پدر وقت معینی داده شود تا بتواند کیسه بوکس را تهیه و نصب کند.

میله بارفیکس در درگاه اتاق اسکات نصب شود.

او فقط در روز می‌تواند دور حیاط بدود.

وقتی درباره پاره کردن کاغذ صحبت کردیم به او گفتم در این مورد یک اشکال وجود دارد.

او جواب داد: «آه، می‌دونم. بعد از این که کار تموم شد باید همشو جمع کنم.»

در این موقع کنار هم نشسته بودیم و به آرامی با یکدیگر صحبت می کردیم و از هم متأثر می‌شدیم. در آخر به او گفتم «فقط یه چیز هست که می‌خوام اضافه کنم و اون چیزیه که وقتی عصبانی هستی همیشه در دسترسه.»

بلافاصله گفت «می‌تونم دربارهٔ اون صحبت کنم.»

و هر دو با احساس خوشی به رختخواب رفتیم.

تشویق به استقلال شخصیّت

فصل چهارم

۴

تشویق به استقلال شخصیّت

بخش نخست:

بیشتر کتابهای تربیت کودک به ما می‌گویند که یکی از مهمترین اهداف ما به عنوان پدر و مادر یاری‌کردن به کودکان برای یافتن شخصیّتی مستقل از ماست. یاری‌کردن به آنها برای اینکه بتوانند بدون ما خودشان را اداره کنند. همه ما اصرار می‌ورزیم که کودکانمان نسخه بدل ما نباشند، بلکه انسانهایی باشند مستقل، با سرشتی مخصوص به خود و با سلیقه‌ها و امیال و آرزوهایی متفاوت باما.

با این تفاصیل چگونه می‌توانیم به آنان کمک کنیم تا شخصیتی جدا و مستقل بیابند؟ با آزادگذاشتن آنها برای انجام کارهای خود؟ با اجازه‌دادن به آنها تا خود با مشکلاتشان دست و پنجه نرم کنند؟ آزاد بگذاریمشان تا از اشتباههای خود درس عبرت بیاموزند؟

دو صد گفته چو نیم کردار نیست. من هنوز یادم است که فرزند اولم تلاش می‌کرد تا بند کفشش را گره بزند و من صبورانه ده ثانیه‌ای او را نگریستم و سپس خم شدم و بند را بستم.

کافی بود دخترم بگوید که با دوستانش دعوا کرده است تا بلافاصله باران پند و اندرز بر او نازل کنم.

چطور می‌توانم بگذارم کودکانم مرتکب اشتباه شوند و عواقب شکست را متحمّل شوند در صورتی که فقط کافی است از همان ابتدا به نصایح من گوش فرا دهند.

شما ممکن است فکر کنید در کمک کردن به کودک در بستن بند کفش یا بیان نصایحی برای حل و فصل دعوا و یا انتظار داشتن از اینکه کودکان مرتکب خطا نشوند، چه چیز ترسناکی وجود دارد؟ مگر نه آنکه از ما جوان ترند و کم تجربه تر و نیازمند بزرگترهای دور و بر خود هستند.

مسأله این است: وقتی شخصی مداوماً به دیگری تکیه کند، احساسات خاصی برانگیخته می‌شود. برای اینکه روشن شود این احساسها چگونه‌اند، عبارات زیر را بخوانید و واکنش‌های خود را یادداشت کنید.

۱- شما چهار ساله هستید و در جریان روز از پدر و مادرتان می‌شنوید که می‌گویند:

«لوبیا سبزاتو بخور، سبزی واست خوبه.»

«بیا زیپ لباستو واست ببندم.»

«خسته‌ای، برو دراز بکش و استراحت کن.»

«من دوست ندارم با اون پسره بازی کنی. خیلی بد دهنه.»

واکنش شما: ....

....

....

....

۲– شما نه ساله هستید، در جریان روز از والـدینتان مـی‌شـنوید کـه می‌گویند:

«بی‌خود اون ژاکتو نپوش، رنگ سبز بهت نمی‌آد.»

«بطریو بده به من. خودم سر پیچو واست باز می‌کنم.»

«من رختارو واست پهن می‌کنم.»

«برای انجام تکالیفت کمک لازم نداری؟»

واکنش شما : ....

....

....

....

۳– شما هفده‌ساله هستید. والدینتان می‌گویند:

«لازم نیست رانندگی یاد بگیری. من در مورد حوادث خیلی عـصبی هستم. هروقت جایی بروی، خوشحال می‌شوم خودم ببرمت. فقط کافیه لب تر کنی.»

واکنش شما: ....

....

....

....

٤– شما بزرگسال هستید، کارفرمای شما می‌گوید:

«یک چیزی می‌خواهم به شما بگویم که برایتان خـوب اسـت. بهتـر است در مورد بهبود بخشیدن به کارهای اینجا نظر ندهید. سرتان به کار

خودتان باشد. من به شما حقوق نمی‌دهم که نقشه طرح کنید. من برای کارتان به شما حقوق می‌دهم.»

واکنش شما: ....

....

....

....

۵- شما اهل کشوری توسعه نیافته هستید، در یک میتینگ عمومی از یکی از رجال کشوری ثروتمند و پرقدرت، اظهارات زیر را می‌شنوید:

«نظر به اینکه ملت شما هنوز در دوران کودکی به سر می‌برد و هنوز توسعه‌نیافته است، ما نیازهای شما را از یاد نبرده‌ایم و درصدد فرستادن متخصّص و صدور کالا برای شما هستیم تا شما بدانید که چگونه مزارع، بازرگانی و حکومت خود را اداره کنید. ما همچنین متخصصین تنظیم خانواده را برای شما خواهیم فرستاد تا برای جلوگیری از افزایش جمعیت شما را یاری دهند.

واکنش شما: ....

....

....

....

به جرأت می‌توان گفت که شما می‌خواهید احساسات کودکانتان را به سوی احساساتی که هم اکنون یادداشت کرده‌اید سوق دهید. هنوز هم مردم وقتی به دیگران نیازمند می‌شوند و در شرایط وابستگی به دیگران قرار می‌گیرند، آن چنان که باید نسبت به آنان سپاسگذار نیستند و معمولاً به شدت احساس بیهودگی، بی‌ارزشی، رنجش، ناکامی و

خشم می‌کنند. این حقیقت تلخ می‌تواند وضع دشواری برای والدین بوجود بیاورد. و واضح است که کودکان به سبب جوانی و بی‌تجربگی به ما تکیه می‌کنند و ما باید بسیاری از کارها را برای آنان انجام دهیم، به آنها تذکر بدهیم، «به آنها نشان بدهیم.» از سوی دیگر روشن است که وابستگی آنان می‌تواند به خصومت منجر شود.

آیا راهی وجود دارد تا احساس وابستگی کودکان‌مان را به حداقل برسانیم؟ آیا راهی وجود دارد تا به آنان کمک کنیم انسانهای مسئولی بار بیایند و خود وظیفه خویشتن را بدانند و انجام دهند؟ خوشبختانه هر روزه فرصت‌هایی به دست می‌آید تا بتوانیم شخصیت کودکان‌مان را به استقلال تشویق کنیم. در اینجا تعدادی مهارتهای ویژه ارائه می‌شود که کودکان را یاری می‌دهد به جای تکیه به والدین، به خود متکی باشند.

تشویق به استقلال شخصیّت

۱- اجازه دهید کودکان خود برگزینند.

۲- برای تلاش کودک، احترام قایل شوید.

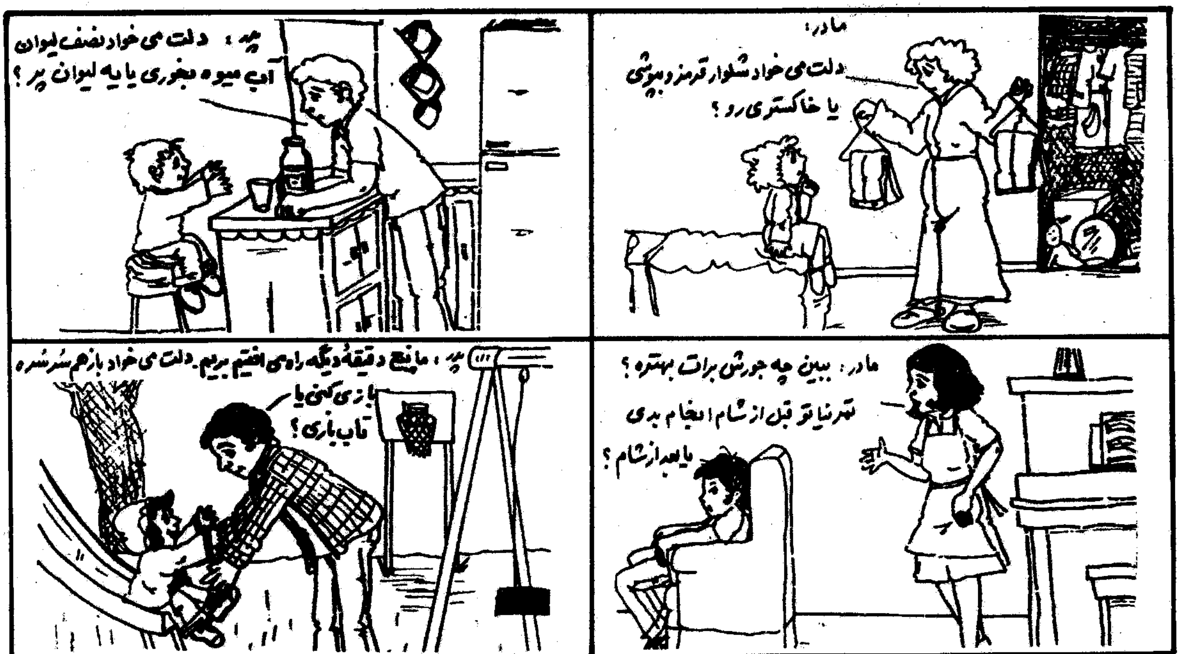
۳- بیش از اندازه سؤال نکنید.

٤- در پاسخ‌گویی به سؤالات شتاب نکنید.

٥- کودکان را تشویق کنید تا از منابع و مآخذ بیرون خانه استفاده کنند.

٦- امید را از دست ندهید.

بگذارید کودکان خود انتخاب کنند



همهٔ این انتخابات تمرینات ارزشمندی است که کودک برای تصمیم‌گیری انجام می‌دهد و شما به عنوان یک بزرگسال اگر تجربیات زیادی در تمرین داوری نداشته باشید برایتان مشکل است که مجبور شوید در آینده در مورد انتخاب شغل، شیوهٔ زندگی و زازدواج، تصمیم بگیرید.

برای تلاش کودک احترام قایل شوید

احترام قایل شوید　　　　به جای



احترام قایل شوید　　　　به جای

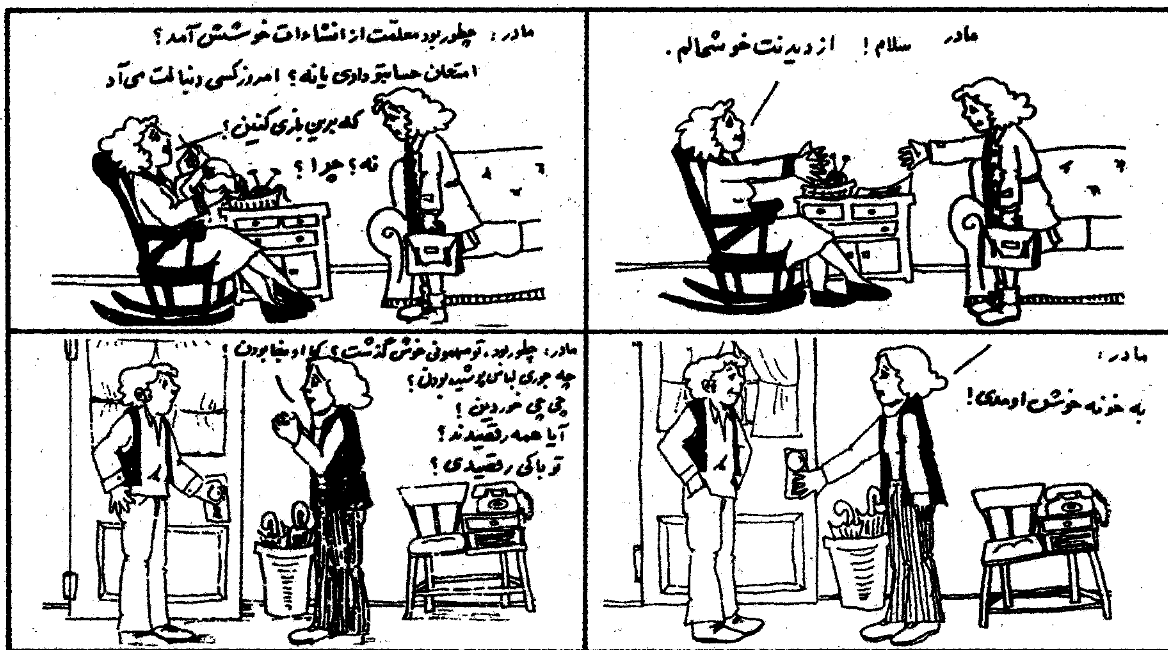


احترام قایل شوید　　　　به جای



وقتی تلاش کودک مورد احترام قرار بگیرد، جرأت خود را متمرکز می‌کند تا کار را خودش به پایان برساند.

بیش ازاندازه سؤال نکنید



سؤال بیش از حد ممکن است تجاوز به زندگی خصوصی شخصی تلقی شود. کودکان در موقع مناسب خود دربارهٔ آنچه که می‌خواهند، صحبت خواهند کرد..

در جواب‌دادن به سؤالات عجله نکنید



وقتی کودکان سؤالاتی می‌پرسند، شایسته است که اول فرصت یافتن جواب را به خودشان واگذار کنید.

کودکان را تشویق کنید از منابع بیرون خانه استفاده کنند.



ما می‌خواهیم کودکان‌مان بدانند که آنها کاملاً متکی به ما نیستند. دنیای بیرون خانه، فروشگاه حیوانات اهلی، دندانپزشک، مدرسه و بچهٔ بزرگتر می‌توانند برای کمک به مشکلاتشان فرا خوانده شوند.

امید را از دست ندهید.

به جای اینکه یأس در دل کودکانتان پدید آورید.

بگذارید به اکتشاف و تجربه بپردازند.



ضمن تلاش برای دورنگهداشتن کودکان از یـأس و ناامیـدی، روح امیـد و کوشش و خیالپردازی را در آن می‌دمیم. گاهی اوقـات از تحقـق رؤیاهایـشان حمایت می‌کنیم.

گرچه ممکن است بسیاری از مهارتهایی که هم اکنون مطالعه کردید در اول معمولی به نظر برسد امّا هیچ چیز معمولی در آن وجود ندارد. تصمیم و تمرین بسیار لازم است تا با کودکان به روشی صحبت کنیم که مشوّق استقلال آنان باشد.

در تمرین زیر شش عبارت را به طور نمونه می‌بینید که توسّط والدین به کار می‌رود. لطفاً هر عبارت را تبدیل به عبارتی کنید که استقلال کودک را تشویق کند.

پدر ومادر معمولاً می‌گویند:	جملهٔ تجدید نظر شده که مشوّق استقلال کودک است:
۱- همین حالا برو حموم.	۱- (بگذارید خود کودک انتخاب کند) ....
۲- چرا وقتی می‌خوای پوتیناتو بپوشی، نزدیکه جونت بالا بیاد؟ پاتو بذار بالا، خودم برات می‌بندم.	۲- (برای تلاش کودک احترام قایل شوید) ....
۳- امروز تو اردو خوب تفریح کردی؟ شنا هم کردین؟ بچّه‌های دیگه رو دوست داری؟ مشاورتون چه جور آدمیه؟	۳- (بیش از اندازه سؤال نکنید. ....

۴- کودک: چرا پدر باید هر روز بره سرکار؟
مادر: پدر برای این باید هر روز بره سرکار تا بتونیم این خونه قشنگ رو داشته باشیم، غذاهای خوب خوب بخوریم، لباسهای قشنگ بپوشیم، و ...

۴- (در پاسخگویی به سؤالات عجله نکنید).

....

....

....

....

۵- نوجوان: من دارم خیلی چاق می‌شم. برایم تعیین کن چه رژیمی باید بگیریم.
پدر یا مادر: سالهاست که دارم بهت می‌گم اینقدر کیک و شیرینی نخور و بجاش میوه و سبزیجات بخور.

۵- (کودکان را تشویق کنید تا از منابع خارج از خانه استفاده کنید.

....

....

....

....

۶- کودک: پدر می‌خوام وقتی بزرگ شدم معلم بشم.
پدر: روی این کار حساب نکن. دانشسراهای عالی پر از معلم‌هایی است که وقتی از دانشسرا بیرون میان نمی‌تونن کار پیدا کنن.

۶- (امید را از دست ندهید)

....

....

....

....

اگر فکر می‌کنید شش مهارتی که هم اکنون تمرین کردید تنها روشهایی نیستند که مشوق استقلال کودک می‌باشند کاملاً حق دارید. تمام مهارتهایی که از اول این کتاب تا به حال مطالعه کرده‌اید عملاً به

کودکان کمک می‌کند تا خود را به عنوان انسانهایی مستقل، مسئول و شایسته بنگرند. هنگامی که ما به احساسات یک کودک گوش فرا می‌دهیم، یا احساسات خود را با آنان مطرح می‌کنیم، یا دعوتشان می‌کنیم تا با ما به مشکل‌گشایی بنشینند، درحقیقت اعتماد به نفس را در آنان تشویق می‌کنیم.

من خوب به یاد دارم که طرح تشویق کودکان برای اینکه به جزئیات زندگی خود توجه داشته باشند و مسئول آنها باشند، برایم طرحی انقلابی بود. به خاطر می‌آورم که مادربزرگم در تحسین همسایه‌ای می‌گفت «مادر عجیبی است! چه کارها که برای بچه‌اش نمی‌کنه!» با این اعتقاد بزرگ شدم که مادران خوب «کارهای» کودکانشان را انجام می‌دهند. من یک قدم فراتر گذاشتم؛ نه تنها کارهایشان را انجام می‌دادم، که به جایشان نیز می‌اندیشیدم. نتیجه؟ هر روز بر سر مسأله‌ای جزیی جدال در می‌گرفت و با به وجود آوردن جوی از احساسات نا خوش‌آیند در اطراف خود، خاتمه می‌یافت.

سرانجام وقتی آموختم که مسئولیتی که به درستی به خود کودکان تعلق دارد باید به خودشان واگذار کنم وضع اصلاح شد. چیزی که به من کمک کرد این بود که: هر گاه احساس می‌کردم گرفتار مسأله پیچیده‌ای می‌شوم یا مضطرب می‌شوم، از خود می‌پرسم «آیا چاره‌ای ندارم؟ ... آیا باید کار را خودم به عهده بگیرم ... یا می‌توانم کودکانم را مسئول این کار بکنم؟

در تمرین بعدی شما تعدادی از موقعیّتها را ملاحظه خواهید کرد که اغلب والدین را نگران و یا درگیر و یا هم نگران و هم درگیر می‌کند. وقتی هر یک از موقعیّتها را خواندید از خود بپرسید:

۱- چه باید بکنم یا چه بگویم تا کودک به من متکی شود.
۲- چه باید بکنم یا چه بگویم تا مشوق استقلال فرزندم باشم.

تعدادی از مهارتهایی که می‌تواند سودمند باشد

مهارتهای جدید	مهارتهای پیشین
واگذاری حق انتخاب	پذیرش احساس کودک
احترام گذاشتن به تلاش کودک	توصیف احساسات خودتان، دادن اطلاعات
بیش از اندازه سوال نکنید.	استفاده از روش مشکل‌گشایی
برای پاسخ‌گویی به سؤالات عجله نکنید.	
تشویق کنید از منابع بیرونِ خانه استفاده کند.	
امید را از دست ندهید.	

کودک: امروز دیر به مدرسه رسیدم. از فردا باید منو زودتر بیدار کنی.

پدر یا مادر (برخورد با مسأله باید به نحوی باشد که اتکای کودک به والدین هم چنان ادامه یابد): ....

....

پدر یا مادر (تشویق به استقلال) ....

....

کودک: من از تخم مرغ بدم می‌آد. از خوردن حبوبات سرد هم خسته شدم. از این به بعد دیگه صبحونه نمی‌خورم.

پدر یا مادر (برخورد با مسأله باید به نحوی باشد که اتکای کودک به والدین هم چنان ادامه یابد): ....

....

پدر یا مادر (تشویق به استقلال) ....

....

کودک: بیرون سرده. چطوره یه گرم کن بپوشم؟

پدر یا مادر (برخورد با مسأله باید به نحوی باشد که اتکای کودک به والدین هم‌چنان ادامه یابد): ....

....

کودک: ببین درست بستم، من هیچ‌وقت نمی‌تونم دگمه‌هارو درست ببندم

پدر یا مادر (برخورد با مسأله باید به نحوی باشد که اتکای کودک به والدین هم چنان ادامه یابد): ....

....

پدر یا مادر (تشویق به استقلال) ....

....

کودک : میدونی چیه؟ من می‌خوام پولمو پس‌انداز کنم تا یک اسب بخرم

پدر یا مادر (برخورد با مسأله باید به نحوی باشد که اتکای کودک به والدین هم چنان ادامه یابد): ....

....

پدر یا مادر (تشویق به استقلال) ....

....

کودک : بتسی می‌خواد که من به مهمونیش برم. ولی من بچه‌هایی رو که اونجا میان دوست ندارم. چیکار کنم؟

پدر یا مادر (برخورد با مسأله باید به نحوی باشد که اتکای کودک به والدین هم چنان ادامه یابد): ....

....

پدر یا مادر (تشویق به استقلال) ....

....

گمان می‌کنم تعدادی از این عبارتها را که نوشته‌اید به سرعت به خاطرتان رسیده است. و بقیّهٔ عبارتها وقت قابل توجهی گرفته‌اند. یافتن زبانی که احساس مسئولیّت را در کودک بر انگیزاند تلاش بسیار می‌خواهد. واقعیّت این است که امر تشویق به استقلال کودکان می‌تواند کاملاً پیچیده باشد. هر قدر به اهمیت استقلال کودکانمان پی ببریم باز هم در درونمان نیروهایی وجود دارد که ما را بر ضد آن بر می‌انگیزاند. نخستین موضوعی که مطرح است مسأله آسایش محض است. امروزه بسیاری از ما در تمام کارها عجله داریم. معمولاً خودمان کودکان را بیدار می‌کنیم، دگمه‌هایشان را می‌بندیم و به آنها می‌گوییم که چه بپوشند وچه بخورند. زیرا برایشان آسانتر و سریعتر است.

سپس باید از عهدهٔ احساساتی برآییم که ما را به قوت به کودکانمان پیوند می‌دهد، باید علیه این بینش که شکست ماست بجنگیم. برایمان دشوار است که به عزیزانمان اجازه دهیم خود تلاش کنند و مرتکب اشتباه شوند، حال آن که مسلّم است چند کلمه حکمت‌آمیز ما می‌تواند

آنان را از رنج و ناامیدی نجات دهد. همچنین از سوی ما خودداری و انضباط نفس بسیار لازم است تا به پندآموزی نپردازیم به ویژه من می‌دانم که حتّی امروز هم وقتی یکی از بچّه‌هایم می‌پرسد «مادر به نظر تو چه باید بکنم؟» باید جلوی خودم را بگیرم تا بلافاصله به آنها نگویم که چه باید بکنند.

ولی حتّی چیزی بزرگتر از این وجود دارد که با تمایل معقولانه ما در کمک به کودکانمان برای مستقل‌شدن از ما در تعارض قرار می‌گیرد. من خوب به یاد می‌آورم که چگونه از این سه موجود کوچک انسانی که به من نیازمند بودند عمیقاً خشنود می‌شدم و به همین گونه بود که به آشفتگی دریافتم که یک ساعت شماطه‌دار مکانیکی فرزندان مرا با کارآیی بیشتری از من (که دارای حس مادرانه بودم) می‌تواند از خواب بیدار کند. همچنین با احساسات آشفته‌ای بود که من شغلم را به عنوان خواننده داستانهای موقع خواب از دست دادم زیرا فرزندان من آموختند خودشان برای خودشان بخوانند.

آنچه که موجب شد تا داستانی را که معلم کودکستانی برایم تعریف کرد درک کنم، کشاکش عواطف خودم در مورد رشد استقلال کودکان بود. معلّم برایم توصیف کرد که چگونه کوشیده است تا مادری را متقاعد کند که اگر نزد فرزندش توی کلاس ننشیند واقعاً برای پسرش مفید خواهد بود. پنج دقیقه پس از اینکه مادر کلاس را ترک کرد معلوم شد که جاناتان کوچک به دستشویی احتیاج دارد. وقتی معلّم به او اصرار کرد که به دستشویی برود وی از روی ناخشنودی زمزمه کرد که «نمی‌تونم.»

معلم پرسید «چرا نمی‌تونی؟»

جاناتان توضیح داد: «برای اینکه مامانم اینجا نیست. وقتی من تموم می‌کنم او برام دست می‌زنه.»

معلم لحظه‌ای فکر کرد که «خوب، جاناتان، تو خودت می‌تونی بری دستشویی، بعد برای خودت دست بزنی.»

جاناتان با چشمانی گشاده نگاه کرد.

معلّم او را به دستشویی برد و منتظر ماند. پس از چند دقیقه از پشت در بسته صدای دست زدن را شنید.

روز بعد مادر به او تلفن کرد تا بگوید که هنگامی که جاناتان به خانه رسید اولین کلماتی که از دهانش خارج شد این بود: «مامان من خودم می‌تونم دست بزنم دیگه بتو احتیاج ندارم.»

من آن را باور می‌کنم من می‌توانم معتقد باشم که علی‌رغم احساس غرور نسبت به پیشرفت کودکانمان و شادی برای مستقل‌شدنشان، احساس درد و تهی بودن می‌کنیم، چرا که دیگر چندان مورد نیاز آنان نیستم.

ما والدین در جادهٔ پرفراز و نشیبی گام بر می‌داریم. ما با تعهّد مطلق به انسان کوچک و سخت نیازمند به کمک شروع می‌کنیم. در طول سالیان سال نگران می‌شویم، نقشه می‌کشیم، آرامش می‌یابیم و می‌کوشیم بفهمیم. ما عشقمان، کارمان، و تجربه‌مان را به آنان می‌دهیم تا روزی که این دختر یا پسر جرأت و استحکام درونی را برای ترک ما بیابد.

تکلیف

۱- دست کم دو مهارت را که احساس فرزندتان را به عنوان شخصی مستقل و شایسته که اعتماد به نفس دارد مورد تشویق قرار دهید و به عمل در آورید.

۲- واکنش فرزندتان چه بود؟

....

....

۳- آیا چیزی وجود دارد که شما برای کودکتان انجام می‌دهید و کودکتان ممکن است انجام آن را به خاطر خودش شروع کند.

....

....

٤- چگونه می‌توانید این مسئولیّت را بدون اینکه فرزندتان احساس درهم شکستگی کند به گردن او بگذارید؟ (بسیاری از کودکان نسبت به این گونه جملات «تو حالا پسر(دختر) بزرگی شدی، تو اینقدر بزرگ شدی که خودت لباس بپوشی، خودت غذا بخوری، تختخوابتو درست کنی و غیره واکنش نشان نمی‌دهند.)

....

....

۵- بخش دوم تشویق به استقلال شخصیت را مطالعه کنید.

....

....

یادآوری مختصر

تشویق به استقلال

۱- بگذارید کودکان خود انتخاب کنند.
«امروز دلت می‌خواد شلوار خاکستریتو بپوشی یا شلوار قرمزتو؟»

۲- برای تلاش کودک احترام قایل شوید.
«در شیشهٔ مربا ممکنه سخت بازبشه. گاهی اگه درشو با قاشق بکوبی راحتتر باز می‌شه.»

۳- بیش از اندازه سؤال نکنید.
«خوشحالم که می‌بینمت، خوش اومدی.»

٤- در پاسخ‌گویی به سؤالات عجله نکنید.
«سؤال جالبیه، خودت چی فکر می‌کنی؟»

۵- کودکان را تشویق کنید تا از منابع بیرون خانه استفاده کنند.
«شاید فروشندهٔ مغازه حیوانات چیزی در این باره بدونه.»

٦- امید را از دست ندهید.
«پس می‌خوای بری تو نمایش بازی کنی! تجربهٔ خوبی برات می‌شه.»

بخش دوم: تفسیرها، پرسش‌ها و داستانهای والدین
تفسیرهایی دربارهٔ هر یک از مهارت‌ها

۱- بگذارید کودکان خود انتخاب کنند.

شاید پرسیدن از کودک که آیا یک لیوان شیر می‌خواهد یا نصف لیوان، نانش را برشته می‌خواهد یا نرم، بی‌اهمیّت تلقی شود. ولی هر انتخاب کوچک برای او فرصتی فراهم می‌آورد تا کنترلی بر زندگی خود داشته باشد. کودک با کارهای بسیاری که انجام می‌دهد و فهمش برای والدین دشوار نیست، به والدین نشان می‌دهد که چرا نسبت به امری بی‌میل است و یا از کاری طفره می‌رود.

«باید داروتو بخوری.»

«بسه دیگه، روی میز ضرب نگیر.»

«همین حالا برو بخواب.»

اگر بتوانیم در مورد نحوهٔ انجام دادن کاری به او پیشنهاد انتخاب دهیم، اغلب اوقات همان انتخاب از بی‌میلی‌اش خواهد کاست.

«می‌بینم که از این دوا بدت می‌آد. برات بهتره اونو با آب‌میوه بخوری یا با نوشابه؟»

«ضرب گرفتن واقعاً حواسمو پرت می‌کنه. تو می‌تونی همین‌جا بمونی و ضرب نگیری یا بری تو اتاقتو ضرب بگیری. تصمیم بگیر.»

«وقت اینه که بابا و مامان صحبت کنن و توهم بری تو رختخوابت. دلت می‌خواد حالا بخوابی یا می‌خوای کمی تو رختخوابت بازی کنی و وقتی می‌خوای بری زیر لحاف، مارو صدا کنی؟»

بعضی از والدین در استفاده از این مهارت، احساس ناراحتی می‌کنند. آنها ادعا می‌کنند که انتخاب تحمیلی در هر حال یک انتخاب واقعی نیست و در حقیقت روش دیگری برای تحت فشار قراردادن کودک است. اعتراضی قابل درک. یک جانشین این است که کودک را دعوت کنیم تا انتخاب خودش را مطرح کند که برای هر دو طرف قابل قبول باشد. در زیر پدری آنچه را که انجام داده است، برای ما تعریف کرد:

من و همسرم با تونی از خیابان عبور می‌کردیم. تونی سه ساله است و دوست ندارد دستش را بگیرند و می‌کوشد دستش را از دستهای ما آزاد کند- گاهی درست وسط خیابان. قبل از این که عبور کنیم گفتم «می‌تونی دوتا انتخاب داشته باشی: یا می‌تونی دست منو بگیری یا دست مامانو، شاید هم فکر بهتری داری؟»

تونی کمی فکر کرد و گفت «من کالسکه رو می‌گیرم.» انتخاب او به نطر ما خوب بود.

۲- برای تلاش کودک احترام قایل شوید.

ما به این طرز تفکّر عادت کرده‌ایم که هر وقت به کودکی می‌گوییم چیزی «آسان» است وی را تشویق کرده‌ایم و اکنون نیز پی برده‌ایم که با گفتن «امتحانش کن. خیلی آسونه» به او مساعدتی نکرده‌ایم. اگر کودک در انجام کاری «آسان» موفق شود احساس می‌کند چندان هنری به خرج نداده است و اگر در انجام آن شکست بخورد، پس در انجام امری ساده شکست خورده است.

از طرف دیگر اگر ما بگوییم «این کارآسون نیست» یا «اون کار می‌تونه سخت باشه» برایش پیام‌های دیگری در بر دارد. اگر موفق شود، می‌تواند غرور به دست آمده از انجام کار مشکل را تجربه کند و اگر شکست بخورد، دست کم از دانستن این راضی است که کار محوله به او از آن «سخت‌ها» بوده است.

بعضی از والدین در گفتن اینکه «این کار سخته» احساس ساختگی بودن می‌کنند. ولی اگر از نقطه نظر یک کودک بی‌تجربه به آن کار بنگرند، در خواهند یافت که اولین دفعاتی که کاری را انجام می‌دهند، واقعاً سخت است. (نگویید «این باید برای تو سخت باشه» ممکن است کودک فکر کند «چرا برای من؟ چرا برای آدم‌های دیگه این طور نیست؟»)

دیگر والدین شکایت می‌کردند که برایشان تقریباً غیرقابل تحمّل بود که بایستند و تلاش کودکشان را ببینند و چیزی به جز همدردی تقدیم نکنند. ولی ما فکر می‌کنیم شما به جای اینکه کار را از دست کودک بگیرید و خود انجام دهید، بهتر است اطّلاعات مفیدی در اختیارش بگذارید:

«می‌دونی بهتره قبل از اینکه زیپو بالا بکشی پایین زیپو فشار بدی.»

بعضی وقتا چاره کار اینه که قبل از درست کردن مجسمه، گل را مثل توپ گرد بکنی.»

«بعضی وقتا چاره کار اینه که قبل از اینکه قفل رمز و ببندی، شماره‌های اونو چند بار بپیچونی.»

ما جملهٔ «بعضی وقتا چاره کار اینه که» را از این جهت می‌پسندیم که اگر پیشنهاد ما مفید واقع نشود، کودک احساس بی‌کفایتی نکند.

آیا این امر به معنای آن است که هرگز نباید آنچه را که کودک خود می‌تواند انجام دهد، برایش انجام دهیم؟ مطمئنیم که هر یک از والدین به موقع تشخیص می‌دهندکه کودک چه وقت خسته شده است و به توجه بیشتر و حتی به ناز و نوازش احتیاج دارد. در مواقع خاصی می‌توان سرشان را شانه زد یا جورابشان را پوشاند. گرچه که آنان کاملاً قادر به انجام آن هستند، انجام این کارهای ساده به شما آرامش می‌بخشد. اگر موظف باشیم که جهت اصلی کمک ما به کودکانمان «انجام کارهای خود تحت مسئولیّت خودشان» می‌باشد، می‌توانیم با آرامش گاهی «از انجام دادن کار برای آنها» بهره‌مند شویم.

۳- بیس از اندازه سؤال نکنید.

سؤال و جوابهای این چنینی «کجا رفته بودی؟ ... بیرون؟ ... چی کار کردی؟ هیچی ... از هیچ بوجود نمی‌آید. تاکتیک‌های دفاعی که معمولاً کودکان از آن استفاده می‌کنند تا به سؤالاتی که حاضر نیستند پاسخ دهند و می‌خواهند آن را از سر خود باز کنند، این است «من کاری نکردم» یا «دست از سرم بردار».

مادری به ما گفت که احساس می‌کرد که اگر از پسرخود سؤال نکند، مادر خوبی نبوده است. و بعد تعجب کرد از این که دید وقتی بمباران سؤالات را بر سر پسرش متوقف کرد و با علاقه به سخنانش گوش سپرد، وی تمام جریان را برایش تعریف کرد.

آیا منظور این است که شما هیچ‌گاه نباید از فرزندتان سؤالی بکنید؟ خیر. آنچه که مهمّ است این است که به اثر احتمالی سؤالات خود حساس باشید.

آگاهی: یکی از بازجویی‌های والدین که فشار زیادی بر کودک وارد می‌کند، این است «امروز بهت خوش گذشت؟» چه سؤال بیجایی از کودک می‌شود! نه تنها مجبور است به میهمانی (مدرسه، بازی، اردو، رقص) برود بلکه از او انتظار هم دارند خوش هم بگذراند. و اگر غیر از این باشد، نه تنها باید از عهدهٔ ناامیدی خود برآید، بلکه باید به همه این اوضاع و احوال، حال والدینش را هم اضافه کند. کودک احساس می‌کند با خوش نگذراندن روی آنها را به زمین می‌اندازد.

٤- در پاسخ‌گویی به سؤالات عجله نکنید.

در جریان رشد، کودکان سؤالات گیج‌کننده گوناگونی می‌پرسند:

«رنگین کمان چیه؟»

چرا بچه نمی‌تونه به همون جایی که اومده برگرده؟»

چرا مردم هر کاری دلشون بخواد نمی‌تونن بکنن؟»

«تو مجبوری که به دانشکده بری؟»

والدین اغلب با شنیدن این سؤالات احساس می‌کنند به وضع نامطلوبی گرفتار شده‌اند و فکرشان را به کار می‌اندازند تا جواب فوری و مقتضی را بیابند. امّا لازم نیست که این همه فشار را به خود تحمیل کنند. وقتی کودکی سؤالی می‌پرسد، معمولاً از قبل به عنوان جواب چیزی در چنته دارد. آنچه که او می‌تواند از آن استفاده کند بزرگتری است که طرف مشورت او قرار گیرد و او را یاری دهد تا به اکتشاف تفکراتش وسعت بخشد؟ برای بزرگترها همیشه وقت هست تا جواب «صحیح» را بگویند. البته در صورتی که پاسخ آن هنوز دارای اهمیّت باشد.

با پاسخ‌گویی سریع به کودکان هیچ لطفی در حق آنان روا نداشته‌ایم. مثل این است که تمرین فکری او را ما برایش انجام بدهیم. برای کودکان بسیار مفید است تا سؤالشان را برای امتحان بیشتر به خودشان برگردانیم.

«پس تو در این مورد تعجب می‌کنی؟»

«تو چی فکر می‌کنی؟»

حتی می‌توان سؤال را تکرار کرد:

«چرا مردم هر چی رو دوست دارن نمی‌تونن بکنن.»

ما می‌توانیم سؤال‌کننده را حواله بدهیم به:

«تو سؤال مهمی پرسیدی- قرنهاست که فیلسوف‌ها این سؤال را می‌پرسند.»

احتیاجی به عجله نیست. روند جستجوی پاسخ، به اندازه خود پاسخ ارزشمند است.

۵- کودکان را تشویق کنید تا از منابع بیرون خانه استفاده کنند.

یکی از راههای کاهش وابستگی کودکان به خانواده این است که نشان دهیم در بیرون جامعه بزرگتری وجود دارد که منابع با ارزشی برای بهره‌دهی هستند. جهان بیرون از خانه مکان بیگانه‌ای نیست. هرگاه کمک لازم دارید از آن استفاده کنید.

گذشته از اینکه این روش برای کودکان آشکارا مفید است، از سنگینی بار والدین نیز می‌کاهد. پرستار مدرسه می‌تواند عادت معقولانه غذاخوردن را با کودک چاق مورد بحث قرار دهد. فروشنده کفش می‌تواند توضیح دهد که پوشیدن مداوم کفش کتانی چه بر سر پا

می‌آورد؟ کتابدار کتابخانه می‌تواند به نوجوان کمک کند تا با مقاله تحقیقی دشوارش دست و پنجه نرم کند. دندانپزشک می‌تواند توضیح دهد مسواک نزدن چه بلایی بر سر دندان می‌آورد؟ به نوعی همهٔ این منابع بیرون از خانه «وزن» بیشتری نسبت به «حجم» سخنان پدر یا مادر دارند.

۶- امید را از دست ندهید.

بخش اعظم لطف زندگی در رویا، خیالبافی، پیش‌بینی آینده و طرح‌ریزی نهفته است. اگر تلاش کنیم کودکانمان را برای ناامیدی‌های احتمالی آینده آماده کنیم، آنان را از کسب تجربیات مهمّی باز داشته‌ایم.

پدری برای ما تعریف کرد که دختر نه ساله‌اش شور و علاقه خاصی نسبت به اسبها پیدا کرده بود و روزی از او خواسته که یک اسب برایش بخرد. پدر تعریف می‌کرد که خیلی سعی کرده است تا به دخترش نگوید که حتی درخواستش به خاطر پول، مکان و مقررات شهر بیجاست. در عوض به او گفت «پس تو دوست داری یه اسب داشته باشی که مال خودت باشد. در این مورد برایم حرف بزن.» سپس دخترش وارد توضیحات دور و درازی شد مبنی بر اینکه «چگونه اسبش را غذا خواهد داد، تیمارش خواهد کرد و هر روز سوارش خواهد شد» و او فقط گوش داد. به نظر رسید که فقط گفتگو دربارهٔ اسب برای او کافی بود زیرا عملاً فشاری بر او نیاورد که برایش اسب بخرد. ولی بعد از آن گفتگو، وی کتابهایی درباره اسب از کتابخانه می‌گرفت و طرح اسب‌ها را می‌کشید و پولش را برای خرید اسب پس‌انداز می‌کرد تا روزی برای اسب خود زمین بخرد. چند سال برای اصطبل محل

سکونت خود تقاضای شغلی کمکی کرد و در آنجا خدمات خود را در ازای گهگاهی سواری ارائه داد. تا این زمان چهارده‌ساله شده بود و علاقه‌اش به اسب رو به نقصان گذاشت. یک روز اعلام کرد که با «پول اسبش» می‌خواهد یک دوچرخه ده دنده بخرد.

روشهای دیگری برای تشویق به استقلال

۱- بگذارید کودک مالک بدن خود باشد.

از کنار زدن مداوم موهایش، راست کردن شانه‌اش، تکاندن خاک لباسش- تو زدن بلوزش توی دامن، دوباره مرتب کردن یقه‌اش خودداری کنید. کودکان این وسواس بیش از حد را تجاوز بر خلوت جسم خود تلقی می‌کنند.

۲- خودتان را از جزئیات زندگی کودک دور نگاهدارید.

عدهٔ ناچیزی از کودکان از شنیدن چنین جملاتی قدردانی می‌کنند: «چرا وقتی چیز می‌نویسی دماغتو می‌چسبونی به کاغذ؟»، «وقتی تکالیف مدرسه‌تو انجام می‌دی، راست بشین.» موهاتو از جلوی چشمت بزن کنار.» چه طورداری می‌بینی، چی کار می‌کنی، دگمه‌های آستینت را ببند... وقتی باز است خیلی گل و گشاد به نظر می‌رسن ... این عرق‌گیر دیگه کهنه شده باید انداختش دور... یک نواش رو بپوش... پول توجیبی تو برای این خرج کردی ... خوب این تلف کردن پوله».

بسیاری از کودکان به این نوع صحبت کردن با لحنی عصبانی واکنش نشان می‌دهند «ماادر» یا «پ در» که به این معنی است «اذیتم نکن، نق زیادی نزن، این کار به خودم مربوطه.»

۳- هر چه‌قدر کودک کم سن و سال باشد، درباره‌اش جلوی روی او صحبت نکنید.

تصوّر کنید کنار مادرتان ایستاده‌اید و او با یکی ازهمسایه‌ها یکی از جملات زیر را می‌گوید:

«وقتی او کلاس اول بود، خواندن براش ناراحت‌کننده بود ولی حالا بهتر شده است.»

«دخترم همه را دوست دارد. همه با او دوست هستند.»

«به او اهمیّت ندهید. یک کمی خجالتی است.»

وقتی کودکان می‌شنوند که والدینشان دربارهٔ آنها این گونه صحبت می‌کنند، خود را شیئی می‌پندارند که تحت تملک والدینشان هستند.

٤- بگذارید کودک خود پاسخ بدهد.

بارها و بارها در حضور کودکان از والدین چنین پرسش‌هایی به عمل آمده است:

«جانی از مدرسه رفتن خوشش می‌آد؟»

«بچه کوچولو رو دوست داره یا نه؟»

«چرا اون با اسباب‌بازیهای تازه‌اش بازی نمی‌کنه؟»

نشانهٔ واقعی احترام به استقلال کودک این است که به بزرگسال سؤال کننده در پاسخ بگوییم «جانی خودش به شما می‌گه. اون خودش می دونه.»

۵- به آمادگی «نهایی» کودک احترام بگذارید.

گاهی اوقات کودک می‌خواهد به طور حتم کاری انجام دهد ولی از نظر جسمی و عاطفی هنوز برای آن کار آمادگی ندارد. می‌خواهد مثل یک «دختر بزرگ» از حمام استفاده کند ولی هنوز نمی‌تواند. می‌خواهد مثل پسر بچه‌های دیگر به شنا برود ولی هنوز از آب وحشت دارد. می‌خواهد مکیدن شستش را کنار بگذارد ولی وقتی احساس خستگی می کند به او آرامش می‌بخشد.

به جای مجبور کردن، با اصرار وادار کردن و دستپاچه کردن کودک، می‌توانیم به او قوّت قلب دهیم که آمادگی نهایی را به دست خواهد آورد.

«البته من نمی‌خواهم دخالت کنم ولی وقتی آماده شدی، می‌تونی توی آب بری.»

«وقتی تصمیم گرفتی، می‌تونی مکیدن شستشو ترک کنی.»

«یکی از همین روزا تو هم مثل من و بابا می‌تونی از حمام استفاده کنی.»

۶- مواظب «نه»های زیادی باشید.

بارها پیش می‌آید که ما والدین مجبور می‌شویم با خواستها و خواهش‌های کودکانمان مخالفت کنیم. بعضی از کودکان یک «نه»

صریح را حمله‌ای مستقیم علیه استقلالشان تلقی می‌کنند. آنان تمام نیروهایشان را برای ضد حمله بسیج می‌کنند، جیغ و داد را می‌اندازند، اوقات تلخی می‌کنند و بدو بیراه می‌گویند. ترشرویی می‌کنند و باران «چرا نه» «تو خودخواهی» «ازت متنفّرم» را بر سر والدین فرو می‌ریزند.

این امر حتی والدین بسیار صبور را نیز از پای در می‌آورد. پس چه باید کرد؟ آیا دعوایشان کنیم؟ به «همهٔ چیزها» بله بگوییم؟ مسلّم است که نه. این روش یکدندگی و لجبازی بچه لوس را بیشتر می‌کند. خوشبختانه تعدادی جانشین‌های مفید داریم که به والدین اجازه می‌دهد بدون مواجهه و برخورد، قاطع باشند.

چند جانشین برای «نه»

الف- اطّلاعات را در اختیار کودکان بگذارید (از گفتن «نه» خودداری کنید).

به جای «نه، تو نمی‌تونی.»

حقیقت را بگویید:

«پنج دقیقه دیگه شام می‌خوریم.»

با این همه آگاهی، کودک ممکن است به خود بگوید «حدس می‌زنم که حالا نمی‌تونم برم.»

ب- احساس کودک را بپذیرید.

کودک: (در باغ‌وحش) من نمی‌خوام حالا به خونه برم. نمی‌تونیم بمونیم؟

به جای «نه، مجبوریم حالا بریم!»

احساس کودک را بپذیرید:
«من می‌بینم که اگه به خودت محول می‌کردن، مدّت زیادی اینجا می‌موندی» (درحالی که دستش را گرفته‌اید و بیرونش می‌برید) «ترک‌کردن جایی که آدم در اونجا بهش خوش می‌گذره خیلی سخته.»
بعضی اوقات اگر کسی احساس شما را درک کند، دست از یکدندگی بر می‌دارید.

۳- مشکل را توصیف کنید.
کودک: مادر می‌تونی الان منو با ماشین به کتابخانه ببری؟
به جای «نه، نمی‌تونم، تو باید منتظر بمونی.»
مشکل را توصیف کنید:
«من دلم می‌خواد تو رو بیرون ببرم، مشکل اینه که سیم‌کش نیم ساعت دیگه می‌آد.»

٤- اگر امکان دارد «بله» را جانشین کنید.
کودک: می‌تونیم بریم زمین بازی؟
به جای «نه، تو هنوز نهار نخوردی.»
بگویید بله.
«بله، البته، درست بعد از اینکه نهارخوردی.»

۵ - برای فکر کردن کمی به خود وقت دهید.
کودک: می‌تونم تو خونهٔ گری‌اینا بخوابم؟
به جای «نه، تو هفته پیش شب اونجا موندی.»

به خود فرصتی برای فکر کردن بدهید.

«بذار در موردش فکر کنم.»

این جمله کوتاه دو کار صورت می‌دهد: خواست شدید کودک را به کناری می‌راند (دست کم کودک می‌داند که خواست او به طور جدی مورد توجه واقع شده است.) در ضمن پدر یا مادر فرصتی برای فکر کردن می‌یابند.

درست است که کلمه «نه» کوتاه است و بعضی از جانشین‌های آن طولانی به نظر می‌رسد ولی اگر مشاجره معمول را که ناشی از گفتن «نه» می‌باشد در نظر بگیریم، اغلب درازترین راه، کوتاه‌ترین می‌شود.

«مطالب بیشتری درباره پندگویی»

به محض اینکه به گروهی از والدین خاطرنشان می‌کنیم پند و اندرز دادن به کودکان با استقلال آنها مباینت دارد، بی‌درنگ بسیاری از آنان از در مخالفت در می‌آیند. آنها احساس می‌کنند که «دیگر داریم شورش را در می‌آوریم». آنها نمی‌توانند بفهمند که چرا باید از حق اندرزگویی‌های مادرانه یا پدرانه خود صرف نظر کنند. آنچه در زیر می‌آید سوالات خانمی است که در این عقیده اصرار می‌ورزید و پاسخ‌هایی است که ما به او داده‌ایم.

چرا فرزند من وقتی مشکلی دارد نباید از پند و اندرز من استفاده کند؟ برای مثال دختر من جولی نمی‌دانست که آیا به میهمانی جشن تولد دوستش برود یا نه؟ زیرا بعضی از دخترهای دیگر را که دعوت شده بودند، دوست نداشت. آنها «همیشه در گوشی حرف می‌زنند و

فحش می‌دهند» چرا غلط است که به جولی بگوییم به هر حال باید برود وگرنه روی دوستش را زمین می‌اندازد؟

وقتی شما بلافاصله به کودکان پند می‌دهید. آنها احساس می‌کنند که احمقند («چرا خودم فکر اینو نکرده بودم؟») یا احساس رنجش (تو بمن نگو که چطور زندگی کنم!) یا خشم (چرا فکر می‌کنی من خودم اینو نمی دونستم؟) می‌کنند.

وقتی کودکی بفهمد که چه باید بکند و چه می‌خواهد بکند، احساس اطمینان در او رشد می‌یابد و اعتماد به نفس پیدا می‌کند و مشتاق است تا مسئولیّت تصمیم خود را خود به عهده بگیرد.

پس شما می‌گویید وقتی بچّهٔ من مشکلی دارد نباید هیچ کاری بکنم؟ چند بار به جولی گفتم «این مشکل توست، خودت باید حلش کنی» و همین امر موجب آشفتگی او شد.

وقتی کودکان ببینند که والدینشان مشکل آنان را نادیده می‌گیرند، احساس رنجش و یأس می‌کنند. ولی بین نادیده‌انگاشتن افراطی مشکلات کودکان و بی‌درنگ پند و اندرز به آنان، کارهای بسیاری وجود دارد که پدر و مادر می‌توانند به آن بپردازند.

الف) به فرزندتان کمک کنید تا به احساسات و افکار پیچیده خود نظمی بدهد.

«با حرفهایی که می‌زنی به نظر می‌رسه که دربارهٔ مهمونی‌رفتن دو تا احساس داری: هم می‌خوای روز تولد دوستت با اون باشی و هم نمی‌خوای با دخترایی که دوستشون نداری مشاجره کنی.»

ب) مشکل را به صورت سؤال مجدد مطرح کنید.

به نظر می‌رسد که سؤال این باشد «چگونه می‌توان راهی یافت که هم در مهمانی بود و هم از عهده بدو بیراه گفتن دخترها برآمد؟»

بهتر است پس از مطرح‌کردن چنین سؤالی کاملاً سکوت کنید. سکوت شما خاک را کاملاً آماده می‌کنه تا [دانهٔ] راه حل کودک بتواند رشد کند.

پ) کودک را به منابع بیرون از خانه که بتواند از آن استفاده کند راهنمایی کنید.

«من دیدم که «بخش نوجوانان» کتابخانه تعداد زیادی کتاب داره که به اونا کمک می‌کنه تا از عهدهٔ انواع مختلف مسایل اجتماعی بربیایند. شاید تو بخوای ببینی تو اونا چی نوشته.»

فرض کنید همه این کارها را بکنم و بعد راه حلی به نظرم برسد که مطمئن باشم به فکر جولی نرسیده است. می‌توانم آن را به او تذکر بدهم؟

پس از آنکه او فرصتی یافت تا بیشتر در مورد افکار و احساساتش یقین حاصل کند، می‌تواند بهتر به نظرهای شما گوش بدهد- بویژه اگر آن را به روشی مطرح کنید که نشانگر احترام به استقلال او باشد.

«نظرت دربارهٔ بردن نوارت به مهمونی چیه؟ همونی که توسط اون کمدین جدید اجرا شده. شاید دخترها آنقدر سرگرم خندیدن بشند که درگوشی حرف زدن یادشون بره.»

اگر ما جمله را با «نظرت در این باره چیه...» یا «چطوره این را هم مورد بررسی قرار بدی» ... آغاز کنیم به این واقعیّت اعتراف می‌کنیم که

اندرزی که می‌دهیم و به نظر ما خردمندانه می‌آید، می‌تواند در نظر او «چندان هم خردمندانه» نباشد.

ولی فرض کنید من قویاً احساس می‌کنم که جولی باید به مهمانی برود. باز هم باید ساکت بمانم؟

پس از آنکه کودک خود مسأله را پی‌گیری کرد، برایش مفید است که اندیشه‌های پدر و مادرش را بشنود:

«این فکر منو ناراحت می‌کنه که می‌بینم تو به خاطر چند دختر از مهمونی رفتن صرف نظر می‌کنی؟»

«به نظر من خیلی مهمه که یه دوست خوبو روز تولدش ناامید نکنی، حتّی اگه لازم باشه که از خودت فداکاری نشون بدی.»

شایسته است که جوانان قدر و قیمت عقاید والدین خود را بدانند. حتّی اگر تشخیص بدهند حال موقع عمل کردن به آنها نیست. مطمئن باشید برای فکر کردن چیزی به او داده‌اید.

وقتی والدین به تشویق استقلال می‌پردازند

هفتهٔ پس از یکی از جلسات که مربوط به استقلال کودکان بود، والدین گروه ما مطالب زیادی داشتند که برای یکدیگر و گروه تعریف کنند.

این هفته برای اولین بار دو کار را به عهدهٔ خود دانی گذاشتم. به او اجازه دادم که خودش شیر حمام را باز کند و حرارت آب را مطابق میلش تنظیم کند و گذاشتم که صبحانه‌اش را خودش بخورد.

من همیشه گوشت غذای راشل را خودم می‌برم زیرا به او اعتماد نمی‌کنم که چاقو را دستش دهم. در آخر برایش یک چاقوی پلاستیکی خریدم و او حالا از بریدن گوشت خیلی احساس بزرگی می‌کنه.

وقتی شانا کوچک بود و چیزی را می‌ریخت من همیشه می‌گفتم: «آه، شانا» و آن را برایش پاک می‌کردم، حالا در مورد آلیسا (پانزده ماهه) من فنجانش را روی یک میز کوچک می‌گذارم. اولین باری که او چیزی را ریخت به آبمیوه اشاره کردم و به او نشان دادم که چگونه آن را با حوله کاغذی پاک کند. حالا هر وقت چیزی را می‌ریزد به حوله کاغذی اشاره می‌کند و با اشتیاق آن را پاک می‌کند. دیروز من حوله را بیرون ازاتاق جا گذاشته بودم او خودش از آن مراقبت کرده بود و بعد به من هم نشان داد.

من نمی‌تونم ببینم که بچّه‌ها غذا را با انگشت‌هایشان به سر چنگال بزنند یا آرنج‌هایشان را روی میز بگذارند و غذا بخورند یا دستهایشان را به جای اینکه با دستمال سفره تمیز کنند با شلوارشان پاک کنند. در ضمن از ایراد گرفتن دایمی هم بدم می‌آد.

شب گذشته من مسأله را به خود آنها واگذاشتم. راه حلی که آنها پیشنهاد کردند این بود: سه بار در هفته «شب آداب غذا خوری» خواهیم داشت. بقیه وقتها آنها می‌توانند هر جور که دلشان می‌خواهد غذا بخورند و من نباید اعتراضی به آنها بکنم (آنها حتّی پیشنهاد کردند هفته‌ای یک بار «بطور طبیعی» رفتار کنیم به این معنا که از هیچ وسیله‌ای استفاده نکنیم و همه چیز را با دست بخوریم حتی سوپ! ولی این دیگر برای من غیر قابل تحمل بود.)

به پسرم گفتم «تا وقت خواب بیست دقیقه وقت داری یا می‌تونی رنگ آمیزی رو ادامه بدی بعد بری بخوابی یا می‌تونی همین حالا برای خواب آماده بشی و تو رختخواب بازی کنی.» بلافاصله به طرف پیژامه‌اش دوید و آن را پوشید و دندانهایش را مسواک زد و غیره ...

نیکل داشت گریه می‌کرد. می‌خواست دگمه بلوزش رو ببنده. پیش من آمد و دگمه رو جلوی دماغم گرفت و آن را به من نشان داد. من گفتم «بستن دگمه‌های کوچولو واقعاً سخته. تو هم به نظر می‌آد که خیلی ناامید شدی.»

او برگشت و به تلاشش ادامه داد. نزدیک بود تسلیم شوم و دگمه‌هایش را برایش ببندم که گفت «ببین من این کارو خودم کردم» و با تفاخر بیرون رفت.

عادت داشتم که همیشه با دختر چهارساله‌ام سر لباس دعوا کنم ولی حالا اجازه می‌دهم غیر از وقتی که به مدرسه نمی‌رود هر چه را که دوست دارد بپوشد و در روزهایی که به مدرسه می‌رود دو دست لباس روی تختخوابش می‌گذارم و او خود تصمیم می‌گیرد.

به خودم مباهات می‌کنم. بالاخره توانستم به مشاجره هر روزه با پسرم بر سر اینکه آیا باید ژاکتش را بپوشد یا گرم‌کنش را پایان دهم. به او گفتم «سام، فکر کردم به جای اینکه هر روز به تو بگم که چی بپوشی، خودت می‌تونی به خودت بگی. بهتره یه نمودار تهیه کنی و ببینیم چه لباسی برای چه درجه‌ای از دما مناسبه.»

ما با هم نموداری رسم کردیم.

شصت و نه درجه[1] به بالا ....گرم کن لازم نیست.

۱- درجهٔ فارنهایت

بین پنجاه و شصت و هشت درجه، گرم کن.

از چهل و نه درجه به پائین ... ژاکت کلفت.

سپس یک دماسنج بزرگ خریدیم و آن را بیرون بـه درختـی نـصب کردیم. حالا او هر روز صبح به آن نگاه می‌کند و دیگر نزاعی به وجـود نمی‌آید. احساس می‌کنم که نابغه هستم.

من از هاوی دربارهٔ اینکه در اردو چه کرده است هیچ سؤالی نکـردم و اجازه دادم تا درباره هر چه می‌خواهد صحبت کنـد و او بـه سـرعت شروع به حرف زدن کرد.

جودی از من پرسید «چرا ما هـیچ وقـت تعطـیلات رو بـه جاهـای خوب مثل برمودا یا فلوریدا نمی‌ریم؟»

داشتم شروع می‌کردم که به او جواب بدهم که یادم آمـد نـه، گفـتم چرا نمی‌ریم».

او دور آشپزخانه چرخی زد و گفت «من نمی‌دونم، می‌دونم ... چون که خرجش زیاده ... خب دست کم می‌تونیم که به باغ وحش بریم؟»

باید به اینْ طرز فکر عادت کنم که سؤالات پسرم را برای او جـواب ندهم و فکر می‌کنم او هم باید به این موضوع عادت کنـد. ایـن چیـزی است که هفته پیش اتفاق افتاد.

جان : بهم بگو بمب اتم رو چه جوری درست می‌کنند.

من: سؤال جالبیه.

جان: خب بهم بگو.

من: باید درباره‌اش فکر کنم.

جان: حالا درباره‌اش فکر کن و بهم بگو.

من : الان نمی‌تونم ولی بذار فکر کنیم که چه کسی و یا چه چیزی می تونه به ما کمک کنه تا جوابمونو به دست بیاریم.

جان: من نمی‌خوام به کتابخونه برم و دنبالش بگردم. فقط تو بهم بگو.

من: بدون کمک نمی‌تونم با این سؤال جواب بدم جان.

جان: پس من از پدر می‌پرسم، اگر اون ندونه، اونوقت از ویلیام می‌پرسم (ویلیام کلاس سوم است) امّا عصبانی می‌شم که یه بچه کلاس سومی از یک مادر الکی بیشتر چیز بدونه.

من: بد و بیراه تو این خونه موقوف.

کوین به من گفت که می‌خواهد کدوهای باغچه‌اش را به همسایه‌ها بفروشد. می‌خواستم جلوشو بگیرم. زیرا که آنها نصف اندازه‌ای بودند که در سوپر مارکت می‌فروختند. در ضمن نمی‌خواستم که او مزاحم همسایه‌ها بشود ولی به قدری هیجان زده شده بود به او اجازه دادم. در ضمن نمی‌خواستم او را ناامید کنم.

یک ساعت بعد با لبخند بزرگی در چهره و هفتاد و پنج سنت پول و باقیمانده کدوها بازگشت او گفت که یکی از همسایه‌ها به او گفته است که «جوان متهوری است». این یعنی چی؟

جیسون می‌گوید می‌خواهد پلیس آتش‌نشان، ماهیگیر و فضانورد بشود و من چیزی به او نمی‌گویم.

من همیشه خودم را از دعوای بچه‌ها کنار می‌کشم و به آنها می‌گویم که مطمئنم خودشان می‌توانند راهی برای حل و فصل دعوا پیدا کنند و بسیاری از اوقات هم‌چنین می‌شود.

این آخرین مقاله کمکی در آخر جلسه به دستمان رسید:

... تا امروز هم رفقای من استقلال مرا خاطر نشان می‌کنند. من یکی از پنج فرزند پدری هستم که شش یا هفت روز هفته را کار می‌کرد- بسته به اینکه کاروکاسبی خرده‌فروشی او چگونه بود. من دومین فرزند او بودم. مستقل و با اعتماد به نفس بار آمدم زیرا مجبور بودم. مادرم احتمالاً نمی‌توانست کلیه کارهای پنج بچه را انجام دهد و جان سالم بدر برد. به همین دلیل به ما آموخت که خودمان مسئول کارهای خود باشیم.

گرچه من احساسی دوجانبه در مورد خاطرات کودکی دارم از طرفی از این مغرور بودم که مثل دوستانم به طرف مادر یا پدرم نمی‌دوم تا در مشکلات، ترس و احتیاج از آنها کمک بگیرم از طرف دیگر اگر به تصمیم خودم واگذار می‌شد که به والدینم اعتماد کنم و از آنها کمک بخواهم مسلماً این کار را می‌کردم (می‌دانستم که درخواست‌ها و خواهش‌های من به خاطر فقدان وقت و چیزهایی از این قبیل رد خواهد شد ... از این رو تقاضا و خواهش را متوقف کردم و خودم کارهای خود را انجام دادم.)

بچّه‌ها همیشه می‌خواهند زود بزرگ شوند، ولی در وهلهٔ اول نیاز دارند که کودک باشند و به تدریج رشد کنند. من به لیاقت و کفایت مادرم در آموختن کارهای روزمره به ما مباهات می‌کنم. ولی احساس می‌کنم ما این حق را داشتیم تا در صورت نیاز از آنان کمک بگیریم

* * *

وقتی کرک از مدرسه به خانه می‌رسد، همیشه کارهای زیادی دارد که نمی تواند هیچ کدام از آنها را انجام دهد مگر اینکه ما مواظبش باشیم. سر انجام این یادداشت را برایش نوشتم:

کرک عزیز:

اخیراً من و پدر از اینکه باید با تو دعوا کنیم تا کارهای مربوط به خودت را انجام دهی، سخت ناراحتیم.

چه مدّت وقت نیاز داری تا بتوانی با تنظیم یک برنامه مثبت، کارهایت را سروسامان دهی؟ بیست و چهارساعت یا بیشتر؟ ما می‌خواهیم تا آخر این هفته برنامه‌ای طرح کنی که برایت کارآمد باشد و آن را برای ما شرح دهی. انتظار دارم این برنامه شامل زمان کافی برای موارد زیر باشد:

- مطابق ورزشی که دکتر برایت تجویز کرده است سه بار در روز به مدت ده دقیقه دستهایت را حرکت دهی (او دستش شکسته بود و ورزش مربوطه را انجام نمی‌داد.)
- به گردش بردن سگ.
- انجام تکالیف مدرسه.
- ورزش.
- تفریح و بازی.

دوستدار تو

مادر

* * *

پل واقعاً درباره کارنامه‌اش نگران بود. روزهای پیش از اینکه کارنامه را دریافت کند، مرتباً از او می‌شنیدم که می‌گفت «فکر نمی‌کنم. نمره ریاضی‌ام خوب شده باشه. نمره خودمو تو دفتر نمره آقای «د» دیدم. فکر نمی‌کردم چنین نمره‌ای بگیرم.»

یکروز عصر بعد از شام گفتم «پل بیا دو نفری کارنامتو نیگا کنیم.» نزدیک من آمد و به خاطر نگرانی چشمانش دودو می‌زد. کنار من نشست و گفت «پدر فکر نمی‌کنم ازش خوشت بیاد.»

من: خب پل، بذار ببینم این کارنامه توست. آیا تو ازش خوشت می‌آد؟

پل: صبر کن تا نمره ریاضی رو ببینی!

من: حالا به ریاضی نگا نمی‌کنم بذار از بالا شروع کنیم. در قرائت که نمره‌ات خوبه.

پل: آره قرائت خوبه.

من: می‌بینم که در خوش‌نویسی هم یک «خ» گرفته‌ای(خوب).

تو در خوشنویسی با مشکلات زیادی دست به گریبان بودی ... پس ادامه می‌دیم و یک «ع» (عالی) در املا گرفتی، تو در این مورد هم نگران بودی. این کارنامه به نظرم خوبه. در انگلیسی هم «ر» (رضایت بخش) آوردی.

پل: ولی باید انگلیسی بهتر از این بگیرم.

من: «ر» یعنی رضایت بخش.

پل: آره ولی باید بهتر از این باشم.

من: خب حالا ریاضی، چیزی که می‌بینم یک «ک» (کم است) است.

پل: من می‌دونستم که تو جوشی میشی.

من: پس این همون درسیه که در اون گرفتار مشکل هستی؟

پل: آه بله من خیال دارم ریاضیاتمو بهتر کنم.

من: خیال داری چطور این کار رو بکنی؟

پل: خب، بیشتر سعی می‌کنم.

من: چه طوری؟

پل: (مکث طولانی) با جدیت مطالعه می‌کنم و تمام تکالیفمو انجام می‌دم ... و تمام تمریناتمو تو مدرسه تموم می‌کنم.

من: به نظر می‌آد داری برای خودت هدفهایی رو تعیین می‌کنی، بذار یه کمی کاغذ برداریم و بعضی از اونارو یادداشت کنیم.

پل مداد و کاغذی را برداشت و ما تمام مواد درسی‌اش را با نمرات مربوط به آن در فهرستی نوشتیم که قصد داشت در آینده کسب کند.

بخش جالب این بود که فکر می‌کردم او می‌خواهد فقط ریاضی را نشانه کند و آن را بهبود بخشد. حال آنکه او نه تنها قصد داشت ریاضیات را بهبود بخشد، بلکه انگلیسی، علوم اجتماعی و علوم تجربی را نیز به آنها اضافه نمود. وقتی به ریاضی رسید گفت که می‌خواهد تمام راه «ک» تا «ع» را بپیماید.

من: پل به این میگن یه جهش. فکر می‌کنی بتونی این کارو بکنی؟

پل: آه بله. من واقعاً خیال دارم روی ریاضیات کار کنم.

در انتهای کارنامه در محل مخصوص نظریات والدین نوشتم «من کارنامه پل را با او مورد بحث قرار دادم و او تصمیم گرفت اهداف جدیدی برای خود تعیین کند- او می‌خواهد سخت‌تر کار کند، به ویژه روی ریاضیات. سپس آن را امضا کردم و از پل خواستم که او نیز امضا کند.

ورقه اهداف در اتاق خواب نصب شد تا او بتواند به آن مراجعه کند. سه روز بعد او با نمره «ع» روی ورقه ریاضی به خانه آمد! برایم باورکردنی نبود. به او گفتم «پل وقتی تصمیم می‌گیری کاری رو انجام بدی، دیگه هیچ چیزجلودارت نیست!»

* * *

من در خانواده‌ای سختگیر بزرگ شدم. از وقتی به یادم است به من می‌گفتند که چه باید بکنم و کی آن را انجام دهم. هرگاه می‌پرسیدم «چرا» پدرم می‌گفت «برای اینکه من این طور می‌گم» و به زودی آموختم که سؤال نکنم.

وقتی خودم صاحب فرزند شدم، یک چیز بود که در مورد آن مطمئن بودم. نمی‌خواستم او رامثل خودم بار بیاورم. ولی نمی‌دانستم چه باید بکنم؟ جلسه مربوط به استقلال کودکان برایم بسیار مفید بود. در اینجا اتّفاقاتی را که افتاده است برایتان تعریف می‌کنم تا بیشتر به منظورم پی‌ببرید.

وقتی پدر شدم متوجه مسایلی شدم که قبلاً هرگز به آنها پی نبرده بودم. رابی خود را با کلوچه سیر می‌کرد. از این رو جعبه کلوچه‌ها را پنهان می‌کردم و گاه و بیگاه یکی به او می‌دادم. روز پس از آخرین جلسه، با یک جعبه کلوچه به خانه رفتم. و آن را روی میز گذاشتم و به رابی گفتم «ببین رابی، خیال دارم از این به بعد کشیک کلوچه‌ها را بکشم» این تنها جعبه کلوچه‌ای است که این هفته خریدم. تو می‌تونی همشو یه دفعه بخوری یا طوری ترتیب بدی که تا آخر هفته طول بکشه. تصمیم خودتو بگیر.» دیگر حرفی نزدم و او کلوچه‌ها رو تا آخر هفته تمام کرد.

همچنین عادت داشتم هر شب با او بنشینم و کمکش کنم تا تکالیفش را انجام دهد و سرانجام با داد و فریاد آن را تمام می‌کردیم یک شب رفتم به اتاق نشیمن و شروع به خواندن روزنامه کردم. رابی به من گفت «پدر کی خیال داری بیای به من کمک کنی؟» به او گفتم «مطمئن هستم که اگر کمی وقت صرف کند، خودش به تنهایی می‌تواند

از عهده آنها برآید». آن شب وقتی به رختخواب می‌رفت به من گفت «پدر همه تکالیفمو خودم انجام دادم. دوستت دارم پدر.»

شب بعد به من گفت که می‌خواهد درباره مطلبی با من صحبت کند.

گفتم: «در مورد چی؟»

گفت: «پدر از حالا به بعد می‌خوام مرد خودم باشم. باشه؟»

گفتم: «باشه قبول دارم.»

کمی بعد به او گفتم «وقت خوابه، رابی، پیژامتو بپوش و دندوناتو مسواک بزن.»

گفت: «می‌دونم پدر، یادت باشه حالا من مرد خودمم!»

فصل پنجم

ستایش

۵

ستایش

بخش نخست:

یکی بود، یکی نبود. دو پسر هفت ساله بودند بـه نامهـای بـروس و دیوید. هر کدام آنها مادری داشتند که خیلی دوستشان داشت.

روز هر یک از پسرها به طور متفاوت آغاز شـد. اولـین چیـزی کـه بروس موقع بیدار شدن از خواب شنید این بـود: «یـاالله پاشـو بـروس! مدرسه‌ات داره دیر می‌شه.»

بروس بیدار شد، خودش لباس پوشید- به استثنای کفـش‌هـایش- و برای صبحانه داخل اتاق شد. مادر گفت «کفش‌هایت کجا هستند؟ مگـه خیال داری پا برهنه بری مدرسه؟... نگاه کن ببین چی پوشیدی! گرمکن آبی با پیراهن سبز. مسخره‌اس! ... بـروس عزیـزم، سـر شـلوارت چـی آوردی؟ حسابی جر خورده، می‌خوام بعد از صبحانه عوضش کنی. هیچ کدام از بچه های من با شلوار پاره مدرسه نرفته‌اند ... ببین چـه جـوری آب میوه رو می‌ریزی. مواظب باش، این جوری که نمی‌ریزن.»

بروس آب میوه‌ها را ریخت.

اوقات مادر تلخ شد. حین تمیز کردن کثافت‌ها گفت «من نمی‌دونم با تو چکار کنم؟»

بروس زیر لبی من و من کرد.

مادر پرسید «چی گفتی، بازم داری من و من می‌کنی.»

بروس در سکوت صبحانه‌اش را تمام کرد. شلوارش را عوض کرد و کفش‌هایش را پوشید. کتابهایش را برداشت و عازم شد. مادرش از پشت او فریاد زد «بروس نهارت یادت رفت! اگه سرت به تنت نچسبیده بود، مطمئنم اونم فراموش می‌کردی!»

بروس نهارش را برداشت، تا خواست به طرف در برود، مادر به یادش آورد « امروز تو مدرسه با ادب باشی‌ها!»

دیوید آن سر خیابان زندگی می‌کرد. اولین چیزی که صبح شنید این بود، «ساعت هفت است دیوید، دلت می‌خواد الان پاشی یا پنج دقیقه دیگه «دیوید دهن دره‌ای کرد و زیر لب گفت «پنج دقیقه دیگه.»

بعد آمد سر میز صبحانه. لباسهایش را جز کفش‌هایش پوشیده بود. مادر گفت «هی تو قبلاً لباس پوشیدی، تنها چیزی که یادت رفته کفشات هستند! ... آه ... درز شلوارتم در رفته مثل اینه که یه طرفش به کلی شکافته شده. دلت می‌خواد اونو برات بدوزم یا عوضش کنی؟ و دیوید یک ثانیه‌ای فکر کرد و گفت «بعد از صبونه عوضش می‌کنم.» سپس روی صندلی نشست و برای خودش آب میوه ریخت و مقداری از آن روی میز پاشیده شد.

مادر در حالی که مشغول آماده کردن نهار دیوید بود از روی شانه‌اش به او گفت «دستمال میز پاک کنی تو ظرفشویی است». دیوید دستمال را برداشت و میز را پاک کرد. پس از کمی صحبت با مادرش و

خوردن صبحانه، شلوارش را عوض کرد، کفش‌هایش را پوشید و راه افتاد که به مدرسه برود- بدون نهارش.

مادر از پشت سر صدایش زد «دیوید، نهارت!»

دیوید دوان دوان برگشت و از او تشکّر کرد. مادر پس از دادن نهارش گفت «به امید دیدار!»

معلّم بروس و دیوید یک نفر است. در طول روز معلّم به بچه‌های کلاس می‌گوید «همان طور که می‌دانید قرار است ما نمایشنامه «روز کلمب» را هفتهٔ آینده روی صحنه بیاوریم و به یک داوطلب خوش خط احتیاج داریم تا تابلوی «خوش‌آمدید» را پررنگ روی سر در کلاس نقاشی کند. هم‌چنین به داوطلب دیگری احتیاج داریم که پس از اجرای نمایش با لیموناد از میهمانان پذیرایی کند و در آخر کسی را می‌خواهیم که به کلاسهای سوم برود و با نطق کوتاهی آنها را به دیدن نمایشنامه دعوت کند و روز، محل و ساعت نمایش را بگوید.

بعضی از کودکان بی‌درنگ دستهایشان را بالا بردند و بعضی‌ها با تردید و عده‌ای اصلاً دستشان را بالا نبردند.

داستان ما در اینجا متوقف می‌شود. این تمام ماجرایی است که می‌دانیم. درباره اینکه بعداً چه اتفاقی افتاد، فقط می‌توانیم حدس بزنیم اما این داستان غذای فکری ما را تهیه کرده است. لحظه‌ای درنگ کنید و این سؤالها را مورد تأمل قرار دهید و آنها را برای خود پاسخ دهید.

۱- آیا دیوید دستش را برای داوطلب شدن بلند می‌کند؟

۲- بروس چطور؟

۳- بین طرز تفکّر بچه درباره خود و اشتیاق به پذیرش مبارزه و خطر شکست، چه رابطه‌ای وجود دارد؟

٤- بین طرز تفکر بچه دربارهٔ خود و انواع هدفهایی که برای خود تعیین می‌کند، چه رابطه‌ای وجود دارد؟

حال که اندیشه‌های خود را مورد بررسی قرار دادید، می‌خواهم افکار خود را با شما در میان نهم. تصدیق می‌کنید بچه‌هایی وجود دارند که برای زدودن تحقیری که در خانه نصیبشان می‌شود, بر می‌خیزند و با دنیای بیرون مبارزه می‌کنند و باز هم تصدیق می‌کنید بچه‌هایی هستند که در خانه با آنان با احترام رفتار می‌شود امّا هنوز در توانایی خود تردید دارند و از مبارزه شانه خالی می‌کنند. هر چند به نظر منطقی می‌رسد کودکانی که در خانوادهایی بزرگ می‌شوند که خوبی‌هایشان مورد قدردانی قرار می‌گیرد, متحمل است احساس خوبی درباره خود داشته باشند و بیشتر متحمل است از عهده مبارزه با زندگی برآیند و بیشتر انتظار می‌رود نسبت به سایرین هدفهای بالاتری برای خود تعیین کنند.

همان طور که «ناتانایيل براندن» در کتابش به نام «روان‌شناسی احترام به خود» می نویسد «برای رشد و تحرک روان‌شناسانه یک انسان، قضاوتی مهم تر و عاملی قطعی‌تر از ارزیابی‌ای که او از خودش به عمل می‌آورد، وجود ندارد. ماهیّت خودارزیابی، اثرات عمیقی بر روند اندیشه، عواطف، امیال، ارزشها و هدفهای بشر می‌گذارد و تنها کلید عمده سلوک و رفتار اوست.»

اگر احترام به خود کودک تا این حد اهمیّت دارد، ما به عنوان پدر و مادر برای تقویت و رشد آن چه می‌توانیم بکنیم؟

یقیناً همهٔ روش‌ها و مهارت‌هایی را که قبلاً درباره آن صحبت کرده‌ایم می‌تواند کمک کند تا کودک خود را شخصی با ارزش به شمار

آورد. هرگاه به احساس او احترام بگذاریم، فرصتی برای انتخاب به او بدهیم و بگذاریم مشکلاتش را خودش حل کند، با احساس اطمینان و اعتماد رشد می‌کند.

با چه روش‌های دیگری می‌توانیم به کودکانمان کمک کنیم تا از خود تصوری مثبت و واقع‌گرایانه داشته باشند؟ مطمئناً ستایش از آنها می‌تواند بخشی از پاسخ باشد ولی همین ستایش می‌تواند دشواری‌هایی نیز به بار آورد. گاهی جمله‌ای مبنی بر حسن نیّت، واکنش‌های غیر قابل انتظاری فراهم می‌آورد.

ببینید آیا در مورد شما هم همین طور است؟ در تمرین زیر شما چهار موقعیّت متفاوت را می‌بینیدکه شخصی شما را تمجید می‌کند. لطفاً هر یک از آنها را بخوانید و واکنش خود را در مقابل جمله‌ای که شنیده‌اید، یادداشت کنید.

موقعیّت یک: میهمانی ناخوانده برای شام از راه می‌رسد. شما یک قوطی کرم سوپ جوجه را گرم می‌کنید و به آن کمی جوجه باقی مانده را اضافه می‌کنید و آن را با کمی برنج نزد میهمان می‌آورید.

میهمان شما می‌گوید: «شما آشپز بزرگی هستید!»

واکنش باطنی شما

....

....

....

موقعیت دو: شما هم اکنون گرم کن و شلوار جین‌تان را با لباس مناسبی عوض کرده‌اید تا به یک ملاقات مهم بروید. دوستی به شما برمی‌خورد و نگاهی به شما می‌اندازد و می‌گوید «تو همیشه قشنگ لباس می‌پوشی.»

واکنش باطنی شما

....

....

....

موقعیت سه: شما در کلاس آموزش بزرگسالان شرکت می‌کنید، پس از یک بحث جالب در کلاس که شما هم در آن شرکت داشته‌اید، دانشجوی دیگری به شما نزدیک می‌شود و می‌گوید «تو آدم با استعدادی هستی.»

واکنش باطنی شما

....

....

....

موقعیت چهار: شما به تازگی شروع به آموختن تنیس کرده‌اید و هر چه تلاش می‌کنید در سرو زدن پیشرفتی ندارید: توپ یا به تور می‌گیره یا به خارج از زمین پرتاب می‌شود. امروز شما با یک یار جدید بازی می‌کنید و اولین سرو شما در جایی به زمین می‌خورد که دلتان می‌خواست.

یار شما می‌گوید «هی، چه سرو تمیزی زدی.»

واکنش باطنی شما

....

....

....

احتمالاً بعضی مسایل اساسی تمجید را دریافته‌اید. همراه با مقداری احساسات خوب، واکنش‌های دیگری نیز پدیدار می‌شود.

تمجید می‌تواند شما را به تردید اندازد. («آیا او فکر می‌کند من آشپز خوبی هستم و یا دروغ می‌گوید و یا چیزی درباره غذای خوب نمی‌داند.»)

تمجید می‌تواند شما را به تکذیب وادارد («همه قشنگ لباس می‌پوشند، باید یه ساعت قبل را می‌دیدی.»)

تمجید می‌تواند موجب ترس شود («درجلسه بعد چه جور به نظر می‌آیم؟»)

تمجید می‌تواند ضعف‌هایتان را در نظرتان عمده کند («مغز با استعداد؟ سر کی داری کلاه می‌گذاری؟ من هنوز نمی‌توانم یک ردیف عدد را با هم جمع بزنم.»)

تمجید می‌تواند تشویق بیافریند و از جدیت شما جلوگیری کند، («من هیچ وقت نمی‌تونم مثل این دفعه سرو بزنم، حالا واقعاً هیجان‌زده شده‌ام.»)

هم‌چنین ممکن است تمجید به منزله زرنگی تلقی شود. («این یارو از من چه می‌خواهد؟»)

من ناکامی خود را که به هنگامی که سعی کردم بچه‌هایم را بستایم به خاطر دارم. آنها با نقاشی‌هایشان به نزدم می‌آمدند و می‌پرسیدند «ببین این خوبه یا نه؟» و من می‌گفتم «چه نقاشی قشنگی.»

آنها می‌پرسیدند «حتماً خوبه؟»

می‌گفتم «خوب قشنگه ... خارق‌العاده است!»

می‌گفتند «تو خوشت نمی‌آد.»

هر چه با لاف و گزاف تعریفشان می‌کردم، کمتر به نتیجه مطلوب می‌رسیدم. هرگز از واکنش آنها سر در نمی‌آوردم.

پس از نخستین جلسه‌ها با دکتر گینوت، کم کم پی بردم که چرا هر چه من تعریف و تمجید بارشان می‌کنم، به همان سرعت آن را پس می‌زنند. او به من آموخت که کلمات ارزیابی‌کننده (خوب، زیبا، خارق‌العاده) احتمالاً کودکانم را به قدر همان تمرینی که شما انجام دادید، ناراحت می‌کند. ولی مهم‌تر از آن، از وی آموختم که تمجید وقتی مثمر ثمر است که:

۱- بزرگتر آنچه را که می‌بیند یا احساس می‌کند، با قدردانی توصیف کند.

۲- کودک پس از شنیدن توصیف بتواند خود را تحسین کند.

اولین باری را که خواستم این نظریه را بیازمایم به خاطر می‌آورم. پسر چهار ساله‌ام از کودکستان به خانه آمد و یک صفحه کاغذ را که با مداد خط خطی شده بود زیر دماغم گرفت و پرسید «چطوره ؟ خوبه یا نه ؟»

اولین واکنشم به طور خود به خود این بود «خیلی خوب». سپس یادم آمد که باید توصیف کنم. گیج شده بودم که چگونه یک صفحه کاغذ خط خطی را توصیف کنم؟

گفتم «خوب می‌بینم که هی دایره کشیدی و دایره کشیدی ... بعد خط‌هایی از این طرف به اون طرف کشیدی ... بعد هی نقطه ... نقطه ... و اونارو قطع کردی!»

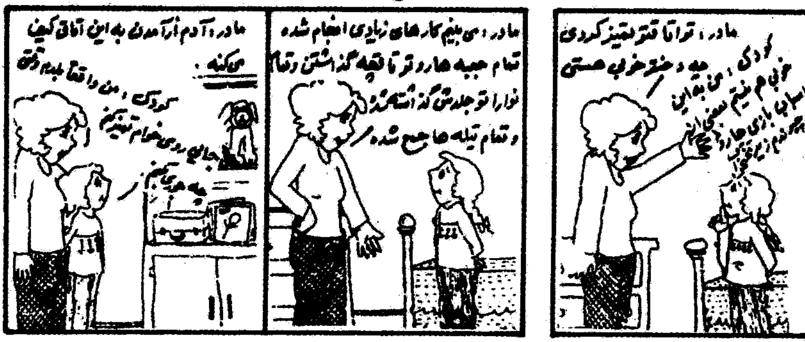
مشتاقانه با سر تأیید کرد و گفت «آره»

گفتم «چطور به سرت زد اینارو بکشی؟»

کمی فکر کرد و گفت «چون که من هنرمندم.»
فکر کردم «پیشرفت قابل توجهیه. بزرگتر توصیف می‌کند و کودک به طور واقعی خودش را ستایش می‌کند.»
در صفحهٔ بعد، مثالهای بیشتری خواهید دید که تمجید توصیفی چگونه اثر می‌کند

تمجید توصیفی

به جای ارزیابی — آنچه را می‌بینید یا احساس می‌کنید توصیف کنید.



توصیف کنید



توصیف کنید



باید اقرار کنم که اوایل در مورد این شیوه جدید تمجید مشکوک بودم. تصور اینکه باید روش معمولی‌ام را کنار بگذارم و سبک توصیفی تمجید و ستایش را به جای آن بکار برم، خشمگینم می‌کرد. گرچه یک بار با موفقیّت از آن استفاده کرده بودم، چرا باید از گفتن «بزرگ ... عالی... فوق‌العاده ...» که این قدر طبیعی بر زبانم جاری می‌شود، دست بشویم و راه دیگری برای بیان احساسات صادقانهٔ خود بیابم؟

ولی به هر حال سعی خودم را کردم، در ابتدا از روی انجام وظیفه؛ پس از چندی متوجه شدم که واقعاً کودکان شروع به ستایش از خودشان می‌کنند.

برای مثال:

من: (به جای «جیل، تو واقعاً فوق‌العاده هستی...»)تو حساب کردی که قوطی‌های ذرت در حراجی- همان‌هایی که سه تایشان یک دلار است. عملاً از آنهایی که حراجی نیست گرانتره. راستی این کارت خیلی در من تأثیر کرد.

جیل: (در حالی که نیشش باز شده است) دارم باهوش می‌شم.

من: (به جای «اندی، تو... بزرگتر هستی»)آن پیام تلفنی که تو از خانم وکی‌یو دریافت کردی، پیام کاملاً پیچیده‌ای بود و تو آن را کاملاً واضح نوشته بودی تا من بدانم چرا ملاقات به تعویق انداخته شده است و اینکه باید به چه کسانی تلفن کنم و چه با آنها بگویم.

اندی: آره، من پسر قابل اعتمادی هستم.

در این باره تردید جایز نبود. کودکان از توانایی خود باخبر می‌شدند و در مقابل، قدرشناس‌تر می‌گشتند و همین امر به تنهایی انگیزه‌ای بود

تا به کوشش‌هایم ادامه دهم. خیلی آسان‌تر است که درباره چیزی بگویم «عالیه» تا واقعاً نگاهی به آن بیاندازم و آن را بیازماییم و سپس با جزئیات آن را شرح دهیم. آری، این کار احتیاج به کوشش دارد.

در تمرین بعدی، این فرصت را خواهید یافت تا تمجید توصیفی را تمرین کنید. هر موقعیتی را که می‌خوانید، درباره‌اش بیندیشید و در ذهنتان دقیقاً مجسم کنید که کودک چکار کرده است. سپس آنچه را که می‌بینید و یا احساس می‌کنید با جزئیات توصیف کنید.

موقعیّت یک: کودک کم سن و سالی برای اولین بار خودش لباس پوشیده است و جلوی شما می‌ایستد و امیدوار است که مورد توجه شما قرار می‌گیرد.

تمجیدی که مفید واقع نمی‌شود: ....

....

....

آنچه را که می‌بینید یا احساس می‌کنید با جزئیات تمام توصیف کنید. ....

....

....

احتمالاً کودک به خود چه می‌گوید؟ ....

....

....

موقعیت دو: از شما دعوت کرده‌اند تا بازی فرزندتان را در یک نمایش مدرسه‌ای ببینید، فرزند شما نقش پادشاه یا ملکه یا جادوگر را

بازی می‌کند (یکی را انتخاب کنید). بعد از نمایش، کودک دوان دوان به سوی شما می‌آید و می‌پرسد «خوب بازی کردم؟»

تمجیدی که مفید واقع نمی‌شود: ....

....

....

آنچه را که می‌بینید و یا احساس می‌کنید با جزئیات تمام توصیف و تمجید کنید. ....

....

....

احتمالاً کودک به خود چه می‌گوید؟ ....

....

....

موقعیت سه: متوجه شده‌اید که تکالیف مدرسه کودکتان در جزئیات بهبود حاصل کرده‌اند. انشاهای او حالا دارای حاشیه هستند و کلمه‌ها و ترکیب‌های تازه را آنقدر تمرین می‌کند تا حفظ شود. آخرین گزارش خود را یک روز پیش از وقت حاضر کرده است.

تمجیدی که مفید واقع نمی‌شود: ....

....

....

آنچه را که می‌بینید و یا احساس می‌کنید با جزئیات تمام توصیف و تمجید کنید. ....

....

....

احتمالاً کودک به خود چه می‌گوید؟ ....

....

....

موقعیت چهار: چند روز است مریض شده‌اید و در رختخواب افتاده‌اید. دختر شما یک آرزوی سلامتی نقاشی کرده و آن را با بادکنک و قلب تزئین کرده است و آن را به دست شما می‌دهد و منتظر پاسخی از جانب شماست.

تمجیدی که مفید واقع نمی‌شود: ....

....

....

آنچه را که می‌بینید و یا احساس می‌کنید با جزئیات تمام توصیف و تمجید کنید. ....

....

....

احتمالاً کودک به خود چه می‌گوید؟ ....

....

....

با انجام این تمرین، احتمالاً در مورد اینکه کودکان ستایش ارزیابی را چگونه تلقی می‌کنند. مطالب بیشتری دستگیرتان می‌شود.

«تو پسر خوبی هستی.»

«تو هنرپیشه بزرگی هستی.»

«تو بالاخره دانش آموز خوبی می‌شوی.»

«تو خیلی متفکری.»

ضمناً احتمالاً روشن‌تر شده‌اید که کودکان وقتی ستایشی می‌شنوند که کار بزرگ آنها را توصیف می‌کند چه احساسی پیدا می‌کنند.

«می‌بینم که پیرهنت رو خودت پوشیدی و پیرهنت رو هم تو شلوارت کردی و زیپ شلوارت رو هم بالا کشیدی. جوراباتم که پوشیدی. سگک کفشاتم که بستی. چه کارای زیادی کردی تو!»

«تو درست مثل یه ملکه واقعی بودی! شق و رق وایساده بودی و وقتی سخنرانی می‌کردی، صدات تمام تالارو پر کرده بود.»

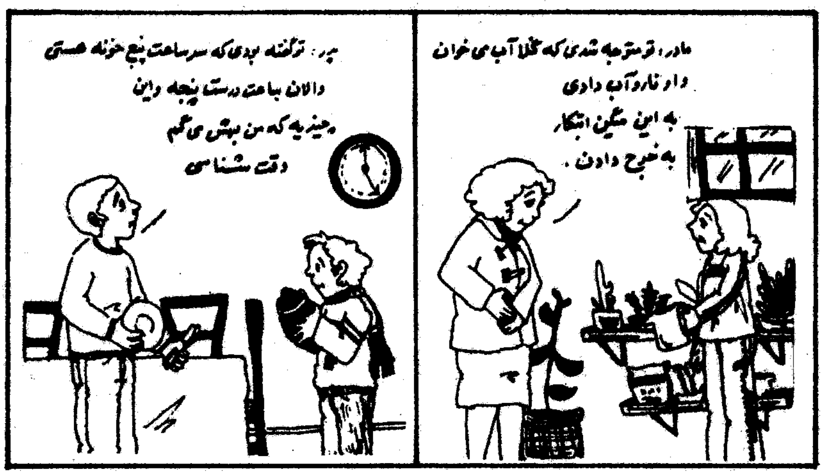
«این طور که پیداست تو روی تکالیف مدرسه‌ات بیشتر کار می‌کنی. متوجه شدم که دفترهای انشاتو خط کشی کردی، گزارشاتم قبل از وقت آماده هست و راهی برای خودت پیدا کردی که لغت حفظ کنی.»

«من عاشق بادکنک‌های زرد و قلب‌های سرخ هستم. اونا حالمو خوش می‌کنن. احساس می‌کنم که حالم بهتر شد، علتش هم نیگا کردن به اوناست.»

راه دیگری برای ستایش وجود دارد که آنهم از توصیف بهره می‌برد. عنصر اضافی در اینجا این است که ما به توصیه‌ها یکی دو کلمه می‌افزاییم تا رفتار شایسته تمجید کودک را به طور موجز بیان کنیم.

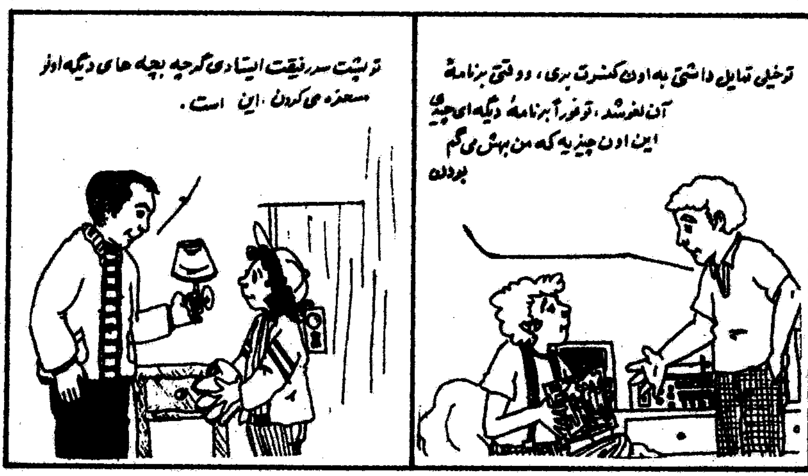
خلاصه کردن در یک کلمه





برای تمرین خودتان، جلمه‌ها را با پر کردن کلمهٔ افتاده کامل کنید یا از کلمه‌های این صفحه استفاده کنید.





بعضی از راههای ممکن برای کامل کردن جمله.
نقاشی ۱ «تصمیم» یا «عزم راسخ» یا «خوددار».
نقاشی ۲ «انعطاف‌پذیر» یا «مبتکر» یا «سازگار».
نقاشی ۳ «رفاقت» یا وفاداری «یا شهامت.»

کلماتی که در بالا فهرست شده‌اند کلمات مقدسی نیستند، جواب درست و غلط وجود ندارد، نکته اصلی این است واژه‌ای بیابیم تا به کودک در مورد خودش چیزی بگوید که احتمالاً از قبل نمی‌دانسته است. تصویری فوری از خودش برایش ترسیم کنیم.

آنچه که من شخصاً در این روش تمجید می‌پسندم این است که باید به طور واقعی نگاه کنید، و به طور واقعی توجه کنید. سپس با صدای بلند اعلام کنید که چه دیده‌اید وچه احساسی دارید.

به راستی باعث تعجب من است که جریانی به این سادگی اثری چنین ژرف داشته باشد. و باز باید گفت کودکانمان از توصیفات کوچک روزمره‌مان می‌آموزند که نیرویشان چقدر است. کودک پی می‌برد که: می‌تواند یک اتاق کثیف درهم و برهم را به اتاقی پاکیزه و منظم تبدیل کند، می‌تواند هدیه‌ای بدهد که قابل استفاده و شادی‌بخش باشد، می‌تواند شعری بنویسد که تکان‌دهنده باشد، می‌تواند توجه شنوندگان را به خود جلب کند، می‌تواند وقت‌شناس باشد و تمرین، این توانایی را به او خواهد داد تا بتواند از خود کاردانی و ابتکار نشان دهد.

همهٔ اینها به خزانهٔ عاطفی او سرازیر می‌شود و ممکن نیست از بین برود. شما می‌توانید با گفتن «پسر بد» اثر «تو پسر خوبی هستی» روز

پیش را از بین ببرید ولی هرگز نمی‌توانید احساساتی را که کودک با دادن کارت آرزوی سلامتی، هم در خود و هم در مادرش ایجاد کرده است، را از بین ببرید.

وقتی کودک به کارش علاقه نشان می‌دهد و یا حتی با وجود خستگی، در انجام تکالیف مدرسه‌اش استقامت می‌ورزد، احساسی در خود و والدینش بوجود می‌آورد که به این سادگی‌ها زدودنی نیست.

در این لحظات اگر بر خصلت‌های خوب کودک تأکید شود، تا آخر عمر برایش محکی خواهد بود تا در مواقع تردید و دلتنگی به آن رجوع کند. او در گذشته کاری کرده است که به آن مباهات می‌کند و در صدد آن است که دوباره انجامش دهد.

تکلیف

۱- خصوصیّتی که در بچه‌ام می‌پسندم این است.

....

....

۲- کاری را که اخیراً انجام داده ومن آن را تحسین کردم ولی هرگز ذکری از آن به میان نیاوردم.

....

....

۳- برای نشان دادن قدردانیم و با استفاده از مهارتهای تمجید توصیفی چه می‌توانستم بگویم.

....

....

٤- قسمت «دو» فصل ستایش را مطالعه کنید.

یادآوری مختصر

ستایش و اعتماد به نفس
به جای ارزیابی توصیف کنید

۱- آنچه را که می‌بینید توصیف کنید.
«می‌بینم کف اتاق تمیزه، تختخواب مرتبه، و همه کتابا توی کتابخونه چیده شده‌ان.»

۲- احساساتتان را توصیف کنید.
«آدم از دیدن این اتاق کیف می‌کنه!»

۳- رفتار شایسته تمجید کودک را با کلمه‌ای خلاصه کنید.
«تو مداد رنگی‌ها و خودکارهاتو از هم جدا کردی و هر کدموتو جعبه‌شون گذاشتی. به این میگن سازمان دادن!»

بخش دوم: تفسیرها، پرسش‌ها و داستانهای والدین

اغلب متوجه شده ایم که والدین گروه با اشتیاق درباره چیزی که یکی از فرزندانشان اخیراً انجام داده است. صحبت می‌کنند:

«الان سه روزه که دانی زنگ ساعتشو کوک می‌کند و صبحها خودش از خواب بلند می‌شود من از اینکه دیگه خودمو قاطی نمی‌کنم خیلی خوشحالم.»

«تازگیها لیزا وقتی می‌دونه که ممکن است دیر به خانه بیاید تلفن می‌کند، من نمی‌توانم بگویم که با این کارش چه لطفی به من می‌کند!»

وقتی از این والدین پرسیدم که آیا فرزندانشان از این قدردانی‌ها با خبرند یا نه، اغلب نگاهی بی‌حالت و پوچ به ما می‌انداختند.

به نظر می‌رسد که تمجید از رفتار درست به سادگی بر زبان جاری نمی‌شود. بسیاری از ما در نکوهش سریع و در تمجید کند هستیم. ما به عنوان پدر یا مادر مسئولیم که این نظم را وارونه کنیم. اعتماد به نفس کودکانمان ارزشمندتر از آن است که نادیده انگاشته شده یا به بیگانگان واگذار شود. شاید خودتان متوجه شده‌اید که جهان خارج اشتیاقی به عرضه تمجید ندارد. آیا به یاد می‌آورید آخرین باری که راننده‌ای به شما گفته است «از این که ماشینتان را طوری پارک کرده‌اید که دیگران بتوانند به سهولت رفت و آمد کنند تشکّر می‌کنم» کی بود. کوشش‌های ما برای همکاری امری بدیهی فرض می‌شوند اما اگر لغزشی از آدم سر بزند، محکومیّتی فوری است.

بیایید در خانه‌هایمان آن چیزی نباشیم که در بیرون از خانه هستیم. باید درک کنیم که غیر از تأمین غذا، سرپناه و لباس برای کودکانمان،

وظیفه دیگری نیز نسبت به آنان داریم و آن تصدیق اعمال درست و شایسته آنهاست. تمام دنیا به آنان خواهند گفت که اشتباهاتشان چیست (آن هم با صدای بلند و به کرات). کار ما این است که بگذاریم کودکانمان بدانند که کدام یک از خصلتهایشان پسندیده است.

چند آگاهی درباره تمجید

۱- اطمینان حاصل کنید که تمجید شما متناسب سن و سال و سطح توانایی کودک باشد. وقتی به یک کودک کم سن وسال با لذّت می‌گویید «می‌بینم که هر شب دندوناتو مسواک می‌زنی» او به این فضیلت خود مباهات می‌کند؛ درحالی که اگر آن را به یک نوجوان بگویید، ممکن است آن را توهین به خود تلقی کند.

۲- از تمجیدی که به ضعف یا شکست گذشته اشاره دارد خودداری کنید.

«خب بالاخره این قطعه موسیقی رو آنطور که باید میزدی، زدی!»

«امروز خیلی قشنگ شدی، چیکار کردی با خودت؟»

«فکر نمی‌کردم این دوره قبول بشی ولی شدی.»

همیشه این امکان وجود دارد که تحسین و تمجیدتان را به گونه‌ای بیان کنید که کانون آن روی توانایی‌های حاضر کودک متمرکز باشد.

«راستی راستی از اینکه تونستی اون ضربه‌های ریتمیک قوی رو در اون قطعه حفظ کنی، خوشم اومد.»

«آدم از نگاه کردن به تو خوشش می‌آد.»

«می‌دونم که خیلی انرژی صرف کردی تا تو این دوره قبول بشی.»

۳- آگاه باشید که نشان‌دادن وجد و سرور بیش از اندازه می‌تواند مانع تحقق آرزوی کودک شود. بعضی اوقات تهییج مداوم و خوشی زیاده از حد والدین می‌تواند به عنوان «فشار» تلقی شود. کودکی که روزانه این شربت را بخوردش می‌دهند که «تو پیانیست با استعدادی هستی! باید در «کارنگی‌هال»[1] بنوازی.» ممکن است با خود فکر کند «توقع اینها بیش از توانایی من است.»

٤- وقتی از کودکی به خاطر انجام کاری قدردانی می‌کنید، سعی کنید همان کار کودک را مکرراً توصیف کنید. اگر می‌خواهید او بیش از پنج بار سوت نزند، از گفتن «تو بلدی چطور با سوت زدن سرو صدای زیادی راه بندازی!» خودداری کنید. اگر نمی‌خواهید تا کله نردبان بالا برود، نگویید «تو واقعاً بلدی برای بالا رفتن از ماهیچه‌ات استفاده کنی.» در این باره تردیدی نیست. تمجید نیاز به تکرار دارد و کوشش بسیار می‌خواهد. تمجید چیز نیرومندی است. ازآن به بهترین نحو استفاده کنید.

پرسش‌ها

۱- من سعی می‌کنم یاد بگیرم که به گونه‌ای متفاوت تمجید کنم. امّا فراموش می‌کنم و کلمات «بزرگ» یا «خارق‌العاده» از زبانم در می‌رود. چه باید بکنم؟

واکنش واقعی خود را بروز دهید. اگر شما واقعاًاحساس علاقمندی می‌کنید و می‌بینید که بی‌اختیار و از روی تعجب فریاد زده‌اید «خیلی

۱- سالن موسیقی واقع در نیویورک با ظرفیّت ۲۷۰۰ نفر که در سال ۱۸۹۱ ساخته شده است.

عالیه» کودک، علاقمندی را در لحن شما در خواهد یافت و آن را حاکی از احساسات شما تلقی خواهد کرد. هر چند می‌توانید همیشه واکنش‌های واقعی و اولیه خود را با نوعی توصیف غنی کنید تا کودک وسعت درک بیشتری نسبت به قدرشناسی‌تان بیابد.

«می‌دونی پس از یه روز طولانی که کار کرده بودم و خسته شده بودم، به خونه آمدم، دیدم تمام حیاط جارو شده، هیچی علف هرز تو باغچه نیست و تمام جعبه‌های بزرگ بسته‌بندی و ردیف شده، احساس کردم بهم یه هدیه دادن!»

با کمی توصیف ویژه، شما کلمه «خیلی عالیه» را اصلاح کرده‌اید.

۲- شما چطور کودکی را تمجید می‌کنید که کاری انجام داده است که می‌بایست بدهد؟

هرگاه که با ماشین به گردش خانوادگی می‌رفتیم، پسر بزرگم چنان رفتار ناشایستی از خود بروز می‌داد که همهٔ ما احساس بدبختی می‌کردیم. هفته پیش خیلی خوب رفتار کرد. نمی‌خواستم از او تمجید کنم، فقط می‌خواستم شناختی از رفتارش به او بدهم، چگونه می‌توانستم دست به چنین کاری بزنم بدون اینکه او را تحقیر کرده باشم؟

وقتی دربارهٔ احساس خودتان عبارتی توصیفی بر زبان جاری می‌سازید و آن را به کودک می‌گویید، همیشه روی زمین استوار ایستاده‌اید. می‌توانید به او بگویید «من بخصوص از گردش امروز لذّت بردم.»

او خودش می‌داند چرا.

۳- آیا درست است به کودک بگوییم «من به تو افتخار می‌کنم؟»
فرض کنید به خاطر امتحان مهم و مشکلی یک هفته تمام مطالعه کرده‌اید. پس از گرفتن نتیجه امتحان متوجه شده‌اید که نمره‌تان نه تنها «خوب» که «عالی» شده است. به یکی از دوستانتان تلفن می‌کنید تا خبر خوش را به او بدهید. او می‌گوید «من به تو افتخار می‌کنم».
واکنش شما چیست؟ احتمالاً شما فکر می‌کنید فضیلت شما موجب غرور و سربلندی او شده است و محتملاً ترجیح می‌دادید عبارتی مانند این بشنوید «چه موفقیّتی! تو باید خودت افتخار کنی!»

٤- هفتهٔ پیش پسرم در مسابقهٔ شنا برنده جایزه شد به اوگفتم «تعجب نکردم. از اول می‌دانستم تو برنده می‌شوی». باتعجب نگاهی به من انداخت. فکر کردم دارم به او اعتماد به نفس می‌دهم. آیا مرتکب اشتباه شدم؟
هرگاه پدر و مادری می‌گوید «من از اول می‌دونستم تو می‌تونی این کارو بکنی «به دانش بی‌پایان خود بیشتر اعتبار می‌دهد تا به پیروزی کودک. ممکن است کودک فکر کند «پدر از کجا می‌دونست که من برنده می‌شم؟ نمی‌دونم؟»
برای کودک سودمندتر است که هنرهایش توصیف شود «آن جایزه دلیل ماهها تمرین و مقداری اراده است.

۵- پسرم را زیاد تمجید می‌کنم اما هنوز هم از شکست خوردن وحشت دارد. اگر کاری را که انجام می‌دهد نتیجه مثبت در برنداشته

باشد بکلی کنترل خود را از دست می‌دهد. آیا می‌توانم کاری انجام دهم؟

برای آنکه بتوانید به حال او مفید واقع شوید راههای زیادی وجود دارد:

۱- وقتی آشفته می‌شود پریشانی‌اش را کوچک نشمارید («چیزی نشده که اینقدر ناراحت شدی») به جای آن صریحاً نظرتان را در مورد احساس او بیان کنید.

«وقتی یه مدت طولانی رو یه طرحی کار کنی و اونطور که دلت می‌خواد از آب در نیاد، آدم واقعاً احساس ناکامی می‌کنه.»

وقتی ناکامی کودک درک شود، ساده‌تر از شرّ آن خلاص می‌شود.

۲- بسیار مفید است اگر پدر بتواند اشتباهات کودک را بپذیرد و از آن به عنوان وسیله مهم برای آموزش بهره بگیرد.

حتّی می‌توان خاطر نشان کرد که اشتباه می‌تواند به اکتشاف منجر شود. می‌تواند چیزی به شما بگوید که قبلاً نمی‌دانستید.

«متوجه شدی که اگه تخم مرغ به طور آرام جوشونده بشه، سفت می‌شه؟»

۳- پذیرش اشتباهات از جانب والدین نیز می‌تواند مفید واقع شود.

وقتی والدین خود را زیر ضربه بگیرند(«باز کلید و فراموش کردم. نمی‌دونم چمه؟ این چه کاری بود که کردم؟چه حماقتی مرتکب شدم. هیچوقت یاد نمی‌گیرم»)، کودکان نتیجه می‌گیرند وقتی که مرتکب اشتباه می‌شوند، راه شایسته این است که چنین رفتاری با خود داشته باشند.

به جای آن بیایید برای کودکانمان الگویی انسانی و چاره ساز تدارک ببینیم. هرگاه کاری می‌کنیم که آرزو می‌کردیم ای کاش نمی‌کردیم، از این فرصت استفاده کنیم و با صدای بلند به خود بگوییم:

«اوه چه بد شد. کاشکی کلید و فراموش نمی‌کردم ... این دومین باره... چیکار باید بکنم تا دیگه همچین اتفاقی نیفته ... فهمیدم می‌دم یه کلید دیگه از روش بسازن و یه جایی قایمش می‌کنم.»

با مهربان بودن با خود به کودکانمان می‌آموزیم که نسبت به خود مهربان باشند.

وقتی والدین به تمجید می پردازند

یک روز عصرعده‌ای از والدین در این باره که تصدیق رفتار خوب کودک تا چه حد آسان است، با یکدیگر گفتگو می‌کردند. و اینکه چه تلاشی لازم است تا تمجیدشان را با توصیف همراه کنند آنها تصمیم گرفتند وظیفه جستجوی فعالانه و ذکر هر چیز مثبتی را که کودکانشان انجام می‌دهند بر عهده بگیرند و نگذارند که از دستشان در برود. مادری با فهرست زیر که شامل مواردی می‌شد که هرگز نمی‌بایست با پسر پنج ساله‌اش مطرح کند، نزد ما آمد:

این هفته پل واژه «تبخیر» را با معنی آن یاد گرفت.

با طفل هفت ماهه به مهربونی بازی کرد.

پس از اینکه به او گفتم چقدر به تنهایی و آرامش نیاز دارم، کاملاً این امور را رعایت کرد.

او خشم خود را با کلمات بیان کرد.

مادر دیگری برای ما تعریف کرد:

دیروز جوشوا (سن: سه سال و نه ماه) وقتی می‌خواستیم بیرون برویم از من خواست که برایش داستانی بخوانم. وقتی به او گفتم که وقت ندارم زیرا باید بیرون بروم، به من گفت «منظورم این نبود که همین الان قصه بگی، منظورم بعد از برگشتن به خونه بود.»

به او گفتم «جوشوا تو واقعاً فرق بین قبل از و بعد از چیزی را می‌دونی!»

جوشوا با مباهات گفت «آره» سپس کمی فکر کرد و گفت، «من می‌دونم کی شیرینی می‌خوام؛ قبل از شام!»

و این مثال دیگری است از پدری که تصمیم گرفته بود توانایی‌های دخترهفت ساله‌اش را مورد تأیید قرار دهد. یک روز صبح به او گفت:

«من دختری رو می‌بینم که صبح‌ها خودش بلند می‌شه، صبحونه می‌خوره، خودش لباس می‌پوشه و به موقع برای رفتن به مدرسه آماده می‌شه، این اون چیزی که من بهش میگم (اعتماد به نفس).»

چند روز بعد وقتی مشغول شستن دندانهایش بود، پدرش را صدا زد و به دهانش اشاره کرد و گفت «این اون چیزیه که بهش میگن تمیز کردن دندونا!»

بسیاری از والدین کم کم متوجه شده‌اند که تمجید تا چه اندازه کودکانشان را تحریک به همکاری می‌کند تا سخت‌تر و سخت‌تر کار کنند. برای مثال:

من وشوهرم می‌خواستیم روز یکشنبه تا دیروقت بخوابیم بدون مزاحمت دو فرزندمان. وقتی بیدار شدیم به اتاق آنها رفتم و گفتم

«برین(شش ساله) می‌دونم براتون سخت بوده که بیرون اتاق ماما وبابا منتظر موندین- این کار نیروی اراده زیادی لازم داره!»

برین به من گفت «می‌دونم نیروی اراده چیه، یعنی وقتی که می‌خوای مامان و بابا را بیدار کنی و می‌دونی که نباید بکنی و اونوقت نمی‌کنی.»

* * *

میشل مرا صدا زد که نشانم دهد برای اولین بار تختخوابش را مرتب کرده است. با هیجان بالا و پایین می‌پرید. جرأت نکردم به او بگویم روتختی بالش رو نپوشونده، نصف روتختی هم رو زمین افتاده. فقط گفتم «اوهو، تو بیشتر تختتو با روتختی پوشوندی.»

صبح روز بعد دوباره مرا صدا زد و گفت «ببین من رو تختی رو رو بالش‌ها هم کشیدم، حتی دو طرفشو هم مرتب کردم!»

برایم شگفت انگیز بود. همیشه تصوّر می‌کردم برای پیشرفت کودک، لازم است به اشتباهات آنها اشاره کنم ولی با گفتم اینکه میشل چه کار درستی انجام داده است، به نظر می‌رسید که خودش می‌خواهد پیشرفت کند.

* * *

از اینکه فرزندم هانس هرگز برای انجام هیچ یک از کارهای خانه پیشقدم نمی‌شد، از او رنجیده بودم. فکر می‌کردم در سن نه سالگی باید مسئولیّت بیشتری را بپذیرید.

سه‌شنبه شب از او خواستم میز را بچیند. معمولاً او برای انجام دادن کاری باید چندین بار به او تذکر داد. اما این بار بدون هیچ‌گونه یادآوری میز را چید. در حالی که هانس می‌توانست بشنود، به شوهرم

گفتم «فرانک دیدی هانس چیکار کرد؟ اون رو میزی را آورد. همچنین ظرفارو، ظرف سالادو، دستمال سفره‌هارو، ظرفای نقره رو، حتی یادش بود نوشابه تورو هم بیاره! این یعنی قبول کردن مسئولیّت». هانس از خودش واکنشی بروز نداد.

بعد وقتی داشتم به طبقه بالا می‌رفتم که پسر کوچکم را بخوابانم از هانس خواستم یک ربع ساعت بعد بالا بیاید جواب داد «باشه.»

پانزده دقیقه بعد بالا آمد و به رختخوابش رفت. گفتم «من از تو خواستم در عرض پانزده دقیقه بالا بیایی و تو رختخوابت باشی و تو الان اینجایی، درست سر موقع. من به این می‌گم آدمی که به قولش وفا می‌کنه.» هانس لبخند زد.

روز بعد هانس قبل از شام به آشپزخانه آمد و گفت «مادر اومدم میزو بچینم.»

مات و متحیّر شدم گفتم «قبل از اینکه صدات بزنم اومدی. واقعاً ازت تشکّر می‌کنم!»

از آن موقع به بعد متوجه شدم که هانس چه تغییراتی کرده است. یک روزصبح بدون اینکه از او خواسته شود، رختخوابش را مرتب کرد. یک روز دیگر قبل از صبحانه لباس پوشید. به نظر می‌رسید که هر چه بیشتر از او انتظار خوبی دارم او راحت‌تر می‌تواند خوب باشد.

* * *

عادت داشتم از سیستم جایزه‌دهی استفاده کنم. هرگاه نگران بودم که ملیسا ممکن است رفتار درستی نداشته باشد می‌گفتم «اگه دختر خوبی باشی برایت بستنی یا اسباب بازی می‌خرم و یا چیزی از این قبیل...» آن

بار ملیسا رفتار خوبی در پیش گرفت ولی بعد مجبور شدم قول یک جایزه دیگر را به او بدهم.

اخیراً قول و تعهّدِ گرفتن جایزه را متوقف کردم در عوض می‌گویم «ملیسا اگه تو... کنی، کمک خوبی برام هستی.»

وقتی کار مفیدی انجام می‌دهد سعی می‌کنم آن را توصیف کنم.

برای مثال: هفتهٔ پیش به او گفتم «اگه پدربزرگ و مادربزرگ به دیدن ما بیان و تو طوری رفتار کنی که خوشایند اونا باشه خیلی خوبه». و وقتی آنها آمدند او رفتار فوق‌العاده‌ای از خود نشان داد، پس از آنکه آنها خانه را ترک کردند به ملیسا گفتم «ملیسا، تو مامان بزرگو و بابابزرگو خیلی خوشحال کردی. براشون لطیفه گفتی؛ شیرینی تعارف کردی؛ کلکسیون بسته آدامستو بهشون نشون دادی، به این میگن مهمون‌نوازی!». ملیسا فقط قرمز شد.

طبق روش قدیمی فقط برای لحظه‌ای احساس خوبی به او دست داد چون جایزه‌ای دریافت می‌کرد. اما طبق روش جدید از خودش به عنوان یک انسان، خوشش می‌آمد.

کودکان اغلب می‌خواهند از آنان در مواقعی تمجید کنیم که چندان میل نداریم دست به چنین کاری بزنیم- منظورم مواقعی است که چندان شایسته تمجید نیستند. در دو مثال زیر شما خواهید دید که والدین تحت شرایط دشوار به تمجید می‌پردازند.

سال گذشته (کلاس سوم) خط لیزا خیلی وحشتناک بود. معلم این موضوع را به من تذکر داد. احساس کردم که خودم مورد انتقاد واقع شده‌ام. هر شب به لیزا خاطر نشان می‌کردم که چرا این قدر تکالیفش درهم و برهم و نامنظم است.

چند ماه بعد وی یادداشتی برای معلّمش نوشت که تا چه حد او را دوست دارد. نامه امضا نشده بود. وقتی تذکر دادم که نامه را امضا نکرده، گفت «معلّم از خط بدش می‌فهمه که اینو من نوشتم.»

قلبم به درد آمد! کودکم این امر را به عنوان واقعیّت انکارناپذیر پذیرفته بود و در این مورد نمی‌شد کاری کرد. پس از خواندن کتاب «روابط آزاد والدین و فرزندان» تغییر رویه دادم. هر شب که لیزا تکالیفش را به من نشان می‌داد. به جای انتقاد، جمله یا عبارت و یا حداقل کلمه‌ای پیدا می‌کردم که توضیح بدهم. پس از چند ماه انتقاد نکردن و کمی تمجید (که سزاوارش بود)، دست خط لیزا صد در صد بهبود حاصل کرد.

* * *

یکی از روزها به خاطر استفاده از مهارتهایی که با آن آشنا بودم، خیلی خوشحال شدم. آن روز همراه فرزندانم (۹ساله و ٦ ساله) به خانه می‌رفتم. جنیفر دختر شش‌ساله‌ام تصمیم گرفت پاکت بزرگ پلاستیکی‌ای را که پر از ذرت بو داده بود باز کند که البته همه جای ماشین پخش و پلا کرد. چند نوع پاسخ از خاطر آزرده‌ام گذشت.» شکمو... نمی‌تونستی صبر کنی تا به خونه برسیم؟... حالا ببین چیکار کردی؟»

به جای آن واقعیت مسأله را توصیف کردم. گفتم «تمام ذرتا تو ماشین پخش و پلا شده. لازمه جارو برقی بکشیم.»

وقتی به خانه رسیدیم، جنیفر بی‌درنگ جارو برقی را از اتاق من بیرون آورد و از بد حادثه موقع بیرون آوردن جارو برقی، کیسه آن را پاره کرد و همه اتاق مرا به کثافت آلوده ساخت. سروسامان دادن به

این کار از عهدهٔ بچه شش ساله ساخته نبود. جنیفر کاملاً به گریه افتاد و دیوانه‌وار شروع به گریستن کرد.

برای لحظه‌ای نمی‌دانستم چکار کنم؟ سپس سعی کردم تا احساسات او را منعکس کنم. «آخ چقدر بد شد. چقدر آدم دلخور می‌شه. خیلی ناامیدکننده است...» و ادامه دادم و دادم... بالاخره به اندازه کافی آرام شد که تمیزکردن ماشین را به عهده بگیرد ولی تمیز کردن اتاق خواب برایش سخت بود.

جنیفر ماشین را تمیز کرد و مرا صدا زد تا آن را ببینم. به جای اینکه کار او را مورد ارزیابی قرار دهم، مشاهداتم را بیان کردم «تمام ذرتا تو ماشین پخش و پلا شده بود اما حالا یه ذره هم نیست.»

او از خودش بسیار راضی بود گفت «حالا خیال دارم اتاق خوابتو تمیز کنم.»

در حالی که باطناً به وجد آمده بودم، گفتم «اوه راستی؟»

عده کمی از والدین دریافته‌اند که تمجید در مواقعی که کودکان کاری انجام داده‌اند که نمی‌بایست می‌دادند، نیز می‌تواند کارساز باشد. در این مواقع به جای سرزنش‌کردن، با یادآوری رفتار شایسته تمجید کودکان، به آنان القا می‌کنیم که رفتار خوبی در پیش بگیرند. داستان زیر را مادری تعریف کرده است:

وقتی کارن به من گفت که بلیط متروش را گم کرده و تصور می‌کند که از جیبش افتاده است، اولین واکنش غیرارادی من این بود که برای این همه بی‌مبالاتی بر سرش داد بکشم. ولی قیافه‌اش چنان بدبخت به نظر می‌رسید که گفتم «کارن بیا در این مورد فکری بکنیم. تو بلیط

متروات را به مدت سه ترم و نیم نیگر داشته بودی و در این مورد خیلی مسئولانه برخورد کرده بودی.»

کارن گفت درسته. همین طوره. با این همه شانس دیگه‌ای ندارم. وقتی بلیط جدیدمو گرفتم اونو تو کیف بغلم نگه می‌دارم.

فایده دیگری که تمجید توصیفی در بردارد ایجاد شهامت در بعضی از کودکان است. تجربه زیر منظور ما را روشن می‌کند.

کریستین هشت ساله است و تا آنجایی که من به یاد دارم از تاریکی به شدت وحشت داشته است. او دوازده تا سیزده بار از تختخوابش بیرون می‌پرید تا به دستشویی برود و آب بخورد فقط برای اینکه مطمئن شود که ما آنجا هستیم یا نه.

هفته گذشته کارنامه او را دریافت کردم. تماماً پر از تمجید بود. او تمام روز را با بارها خواندن و تحسین کردن آن سپری کرد. و قبل از خواب در حالی که از روی کارنامه‌اش نقل می‌کرد به من گفت «دختری هستم که رفتار مسئولانه دارد، کسی که با دیگران خوب رفتار می‌کند، از قوانین اطاعت می‌کند و به دیگران احترام می‌گذارد، با اینکه دانش آموز کلاس سوم است اما کتابهای کلاس چهارم را می‌خواند، نباید از چیزی که وجود ندارد بترسد! می‌روم که بخوابم.»

او شب گذشته به رختخواب رفت و تا صبح روز بعد او را ندیدم.

نمی‌توانم تا شب بازگشایی مدرسه منتظر بمانم که به معلّمش بگویم که کلمات وی برای یک دختر کوچک چه معنایی داشته است.

* * *

برایان نه ساله است. خجالتی است و اعتماد به نفس ندارد. اخیراً بارها به ابراز احساسات او گوش داده‌ام و سعی کرده‌ام پندی به او

ندهم (کاری که همیشه می‌کردم). در عوض از او بسیار تمجید می‌کنم. دو روز پیش، گفتگوی زیر را با هم داشتیم:

برایان: مامان من با خانم «ی» دچار مشکلاتی هستم. اون همیشه منو انتخاب می‌کنه و درباره من در کلاس نظر می‌ده.

مادر: آها...

برایان: آره میدونی وقتی من سرمو اصلاح کردم گفت «بچه‌ها نگاه کنین ما یه پسر جدید تو مدرسه داریم.»

مادر: هوم م م ...

برایان: بعد وقتی من شلوار شطرنجیِ نوام را پوشیدم گفت «اوه ... به این آقا نگاه کنین چقدر شلوارش خنده داره.»

مادر: (دیگر مقاومت نمی‌کند) فکر نمی‌کنی باید باهاش حرف بزنی؟

برایان: قبلاً کردم ازش پرسیدم «چرا همیشه منو انتخاب می‌کنی» او گفت «اگه یه دفعه دیگه زبون‌درازی کنی، می‌فرستمت دفتر مدرسه.» مادر من خیلی احساس سرشکستگی کردم. چه کاری می‌تونستم بکنم. اگه پیش مدیر هم برم و بهش هم بگم، مسلمه که خانم معلم تلاشمو بی‌اثر می‌کنه.»

مادر: هو م م م ...

برایان: خوب شاید بتونم تحمّلش کنم. فقط سی روز باقی مونده.

مادر: درسته.

برایان: نه دیگه نمی‌تونم تحمل کنم. فکر می‌کنم بهتره با من به مدرسه بیای.

مادر: برایان من فکر می‌کنم تو به اندازه کافی بزرگ شدی که به این وضعیت سرو سامان بدهی. من به تو اعتماد دارم. گاهی وقتها خودت کارو بهتر از من انجام میدی (او را در آغوش می‌گیری و می بوسی).

روز بعد.

برایان: مامان من از خودم خیلی راضی‌ام پیش مدیر مدرسه رفتم و او گفت که من خیلی جرأت به خرج دادم که پیش او رفتم و خوشحال شد از اینکه من به فکر او بودم و پیش او رفتم و مسأله را با او مطرح کردم به همین دلیل او آنجاست. راستی میدونی!

مادر: تو خودت تنهایی این مسأله رو حل کردی

برایان: (به نظر می‌آد قدش خیلی بلندتر شده) آره!

این مثال آخر اثرات القایی تمجید توصیفی یک مربی را روی یک تیم فوتبال خردسالان نشان می‌دهد، بعد از هر بازی، هر یک از اعضای شش یا هفت ساله تیم نامه‌ای از او دریافت کرد. در اینجا سه تا از نامه‌هارا انتخاب کرده‌ایم.

تومای عزیز شانزدهم سپتامبر

یکشنبه تو مثل یه موتورخانه کار کردی. امسال دربیشتر بازی‌ها در حمله شش گل تو دروازه حریف کاشتیم و در موقع دفاع تمام مدت بازی توپ را در انتهای زمین حریف نگاه داشتیم و تنها گل آنها وقتی زده شد که درباره نتیجه بازی تردیدی وجود نداشت.

تمرین روز شنبه میدان ویلتز ساعت یازده و ربع قبل از ظهر.

به امید دیدار

ارادتمند باب گردون، مربی

تومای عزیز بیست و سوم اکتبر

چه تیمی! چه تیمی!

دفاع جانانه ما نه تنها یکی از تیم‌های رده بالای گروه ورزشی را از رده خارج کرد بلکه بازی خوب تو باعث شد که آنها بتوانند تا آخر بازی فقط چند تا شوت خوب بزنند. حمله تهاجمی ما با پنج بازی‌کن که پشت سر هم گل ردیف می‌کردن، واقعاً میزان بود. مهمتر از همه آنکه بسیاری از این گلها نتیجه پاس خوب و موقعیت بازی خوب بود. این پیروزی حقیقتاً پیروزی تیم بود که همگی سهم مهمی در آن داشتند.

ما هنوزدر رده دوم، پشت سر تیم پونکاس بادو بازی باقی مانده قرار داریم. مهم نیست که ما این بازی ها را چگونه به پایان برسانیم.شما می‌توانید به نحوهٔ بازیتان در این فصل افتخار کنید.

روز شنبه طبق معمول محل تمرین میدان ویلتز، ساعت یازده و ربع قبل از ظهر.

به امید دیدار

ارادتمند باب گردون، مربی

قهرمانان عزیز هجدهم سپتامبر

بازیهای آخر هفته جزو مهیّج‌ترین بازیهایی بود که تا به حال دیده بودم. در طول سال توما دفاع و حمله‌های بزرگ خود را نشان داده است. در این آخرهفته آنها دل و جرأت و روح مبارزه‌جویی خود را به

نمایش گذاشتند. اگر چه به نظر می‌رسید زمان (بازی) در حال تمام شدن است، هرگز مأیوس نشدید و با پیروزی هیجان‌انگیزی که شایسته آن بودید بیرون آمدید.

به همه شما تبریک می گویم: شما هر کدامتان قهرمان هستید.

ارادتمند

باب گوردون، مربی

فصل ششم

آزادکردن کودکان از ایفای نقش

۶

آزاد کردن کودکان از ایفای نقش

بخش نخست

لحظه‌ای را که دیوید پسرم به دنیا آمد به خاطر دارم. پنج ثانیه از تولّدش گذشته بود و هنوز نفس نکشیده بود. وحشت‌زده شدم. پرستار با کف دست به پشتش می‌زد. پاسخی نبود. وضع بحرانی بود. پرستار گفت «از اون کله شق‌هاست!» باز هم پاسخی نبود. لحظه‌ای بعد سرانجام گریه کرد- صدای تیز یک نوزاد. آرامشی که به من دست داد غیرقابل توصیف بود. ولی پس از آن در شگفت بودم که آیا او واقعاً کله‌شق است؟ تا زمانی که او را از بیمارستان به خانه آوردم نظر پرستار را خوب حلاجی کردم و نتیجه گرفتم آنها کلمات مضحکی از یک زن معمولی بود. تصوّر کنید آدم برچسبی بزند روی موجودی که کمتر از یک دقیقه سن دارد!

هنوز هم که سالها به از آن زمان می‌گذرد، هر وقت (علیرغم ناز و نوازشی که به او می‌کنم) در گریه‌کردن لجاجت می‌ورزد یا حاضر نمی‌شود غذای جدیدی را بخورد یا از خوابیدن طفره می‌رود یا از سوارشدن به اتوبوس کودکستان خودداری می‌کند یا گرمکن‌اش را در

روزهای سرد نمی‌پوشد، این فکر به سرعت از مغزم می‌گذرد که به راستی آن پرستار حق داشت و او کله‌شق است.

من باید بهتر می‌دانستم زیرا تمام دوره‌های روان‌شناسی را که گذرانده بودم، درباره خطرات تلقین به نفس آگاهی‌های لازم را داده بودند. اگر شما به کودکی برچسب «کند ذهن» بزنید، ممکن است خود را کند ذهن تصوّر کند. اگر کودکی را بدجنس تصوّر کنید، این فرصت را برای او فراهم آورده‌اید تا به شما نشان دهد می‌تواند تا چه اندازه بدجنس باشد. به هر قیمتی که شده از انگ‌زدن به کودک خودداری کنید. من هم کاملاً با این امر موافق بودم ولی هنوز نمی‌توانستم از فکر کردن به دیوید به عنوان «بچه‌ای کله شق» دست بکشم. تنها آرامشی که داشتم این بود می‌دیدم من تنها مادری نیستم که چنین می‌کنم. دست کم هفته‌ای یک بار از برخی والدین چیزهایی نظیر اینها را می‌شنیدم.

«بچه بزرگم مرتب برام دردسر درست می‌کنه؛ اما کوچیکه همونی است که دلم می‌خواد.»

«بابی قلدر به دنیا اومده.»

«بیلی ساده لوحه، همه می‌تونن گولش بزنن.»

«میشل توی خونه مشاور ماست. برای هر چیزی جوابی داره.»

«دیگه نمی‌دونم غذا به جولی چی بدم. خیلی مشکل پسنده.»

«برای ریکی چیز خریدن، پول تلف کردنه. دستش به هر چی بخوره ضایع می‌شه. پسر واقعاً مخربیّه.»

من از اینکه می‌دیدم این کودکان چگونه خودشان را با برچسب‌هایشان وفق می‌دهند، تعجّب می‌کردم. و حالا پس از سالها با شنیدن آنچه که در

خانواده‌ها می‌گذرد، پی برده‌ام این برچسب‌زدن‌ها به کودکان می‌تواند از یک نقش کاملاً بی‌ضرر شروع شود.

برای نمونه، یک روز صبح مری به برادرش می‌گوید «عینک منو بده.»

برادرش می‌گوید «خودت برش دار. رییس بازی هم موقوف.»

کمی بعد به مادر می‌گوید «موهامو شونه کن تا فرهاش باز بشه.»

مادر می‌گوید «مری داری دوباره رییس بازی در می‌آری.» و کمی بعد به پدر می‌گوید «حالا حرف نزن دارم نوار گوش می‌کنم.» پدر پاسخ می‌دهد «به حرف رییس بزرگ گوش کنین!»

و کم کم مری با لقبی که به او داده‌اند شروع به بازی می‌کند و همه او را «مری رییسه» صدا می‌کنند پس او باید چنین باشد.

ممکن است بپرسید «آیا درست است تا زمانی که او را به این اسم صدا نمی‌زنی، درباره‌اش به عنوان رییس فکر کنیم؟» و این سؤال مهمی است.

آیا طرز تفکّر والدین درباره کودک می‌تواند در طرز فکر او نسبت به خودش تأثیر داشته باشد؟ برای روشن‌تر شدن ارتباط میان این موضوع که والدین فرزندانشان را چگونه می‌بینند و کودکان چه بینشی از خود به دست می‌آورند، اجازه دهید این آزمایش را انجام دهیم. ضمن خواندن سه صحنه بعدی، تصوّر کنید در هر یک از آنها شما کودک هستید.

صحنه یک: شما حدود هشت سال دارید و یک روز بعد از ظهر وارد اتاق نشیمن می‌شوید و می‌بینید که پدر و مادر روی یک پازل

بزرگ کار می‌کنند. به محض دیدن آنها، می‌خواهید که شما هم در بازی شرکت کنید.

مادر می‌گوید: «تکالیفتو انجام دادی، همه شو فهمیدی؟»

شما می‌گویید: «بله» و می‌پرسید که آیا می‌توانید در درست کردن پازل به آنها کمک کنید؟

پدر می‌گوید: «کمی بعد می‌آم با هم درس حسابتو مرور کنیم.»

دوباره از آنها می‌خواهید در درست کردن پازل کمک کنید.

پدر می‌گوید: با دقت نگاه کن ببین من و مادر چطور پازلو درست می‌کنیم و بعد می‌تونی یه تکه سر جاش بذاری.»

به محض اینکه می‌خواهید تکه انتخابی خود را سر جایش بگذارید، مادر می‌گوید «نه عزیزم این تیکه لبه‌اش اضافیه! چطور می‌خوای این تیکه رو درست وسط پازل بذاری» و آه عمیقی از دل می‌کشد.

والدینتان شما را چگونه می‌بینند؟

....

....

دید آنها نسبت به شما چه احساسی در شما برمی‌انگیزد؟

....

....

صحنه دو: موقعیّت پیشین. به اتاق نشیمن وارد می‌شوید و والدینتان را سرگرم بازی می‌بینید. می‌خواهید به آنان ملحق شوید.

مادر می‌گوید کار دیگه‌ای نداری بکنی؟ چرا نمی‌ری تلویزیون تماشا کنی؟

ناگهان چشمتان به تکه‌ای از دودکش پازل بر می‌خورد. دستتان را پیش می‌برید که آن را بردارید.

مادر می‌گوید: آه هر چه رشتیم، تو پنبه می‌کنی؟

پدر می‌گوید : «نمی‌تونیم یه لحظه آرامش داشته باشیم.»

شما می‌گویید: «خواهش می‌کنم فقط این یه تیکه رو!»

پدر می‌گوید: «دست از سر ما بر نمی‌داری، نه؟»

مادر می‌گوید: «باشه یه تیکه، ولی اون نه !» به پدر نگاهی می‌اندازد و سرش را تکان می‌دهد و چشمانش را می‌گرداند.

والدینتان شما را چگونه می‌بینند؟

....

....

دید آنها نسبت به شما چه احساسی در شما بر می‌انگیزد؟

....

....

صحنهٔ سه: همان موقعیّت پیشین. به محض اینکه می‌بینید والدینتان روی پازل کار می‌کنند، برای دیدن آنها قدم پیش می‌گذارید.

می‌پرسید «می‌تونم کمک کنم؟»

مادر با سر تأیید می‌کند «البته اگه دوست داری؟»

پدر می‌گوید: «یک صندلی جلو بکش.»

تکه‌ای را می‌بینید و یقین دارید قسمتی از پازل است. آن را پایین می‌آورید، جور در نمی‌آید.

مادر می‌گوید: «نزدیک بود جور در بیاد!»

پدر می‌گوید: «تکه‌هایی که لبه صاف دارند معمولاً مال گوشه‌هاست.»

والدینتان به کار روی پازل ادامه می‌دهند. مدتی به تصویر نگاه می‌کنید و می‌اندیشید بالاخره جای مناسب تکه مورد نظر را پیدا می‌کنید.

می‌گویید «ببین، جور درآمد.»

مادر تبسم می‌کند «تو واقعاً تکه مناسبی را انتخاب کردی.»

والدینتان شما را چگونه می‌بینند؟

....

....

دید آنها نسبت به شما چه احساسی در شما بر می‌انگیزد؟

....

....

آیا تعجب نکردید از اینکه با چه سهولتی پیام والدینتان را مبنی بر اینکه شما را چگونه می‌بینند، دریافت کردید؟ بعضی اوقات چند کلمه، یا نگاهی و یا لحن صدایی کفایت می‌کند که بگوید شما کند ذهن، احمق و «بلا» و یا اساساً آدم با استعداد و دوست‌داشتنی‌ای هستید. طرز فکر والدینتان می‌تواند در عرض چند ثانیه به شما ابلاغ شود. اگر این ثانیه‌ها را به ساعات تماس روزانه کودکان و والدین بیفزایید، کم کم پی خواهید برد که کودکان چگونه با شدت هرچه بیشتر تمامتر تحت نفوذ بینش والدینشان قرار می‌گیرند. در این مورد نه تنها احساس کودکان، که طرز رفتارشان نسبت به خود نیز تحت تأثیر این بینش قرار می‌گیرد.

وقتی شما در حال انجام این تمرین بودید و والدینتان شما را به عنوان «کند ذهن» می‌نگریستند، آیا احساس نکردید اعتماد به نفس‌تان رو به کاهش است؟ آیا حتی کوشش نکردید خودتان بیشتر روی پازل کارکنید؟ آیا از اینکه به اندازه آدمهای دورو برتان سریع الانتقال نبودید، احساس سرخوردگی نکردید. آیا به خودتان نگفتید «چرا درست کار نمی‌کنی؟ آیا از اینکه خود را موجودی می‌دیدید که مایه رنجش خاطر پدر و مادرش می‌باشد، سعی نکردید کاری کنید تا «کنار زده» نشوید؟ آیا احساس وازدگی و شکست نکردید: آیا آنقدر خشمگین نشدید که بخواهید به گونه‌ای همه بساطشان را در هم بریزید و جوابشان را کف دستشان بگذارید؟

وقتی شما را به عنوان شخصی اساساً با استعداد و دوست داشتنی نگریستید، آیا احساس نکردید که می‌خواهید رفتاری شایسته در پیش بگیرید؟ اگر مرتکب اشتباه می‌شدید، وسوسه می‌شدید که دست از کار بکشید یا به تلاش خود ادامه دهید؟

علی‌رغم واکنشهای شما به جرأت می‌توان نتیجه گرفت طریقی که والدین کودکانشان را می‌بینند، نه تنها روی احساسات آنها نسبت به خود، بلکه روی شیوه رفتار آنها نیز تأثیر می‌گذارد.

امّا اگر کودکی قبلاً به قالب نقشی ریخته شده باشد (حال به هر دلیل)، به این معنا نیست که مجبور است آن نقش را تا آخر عمر ایفا کند. آیا در این بند خواهد ماند یا می‌تواند از دستش خلاصی یابد و آن چیزی بشود که لیاقتش را دارد ؟

در صفحات بعد شما با شش مهارت آشنا خواهید شد که می‌توانند مورد استفاده والدینی قرار بگیرد که می‌خواهند فرزندشان را از ایفای نقش رهایی بخشند.

رها کردن فرزندان از ایفای نقش

۱- در پی فرصت‌هایی باشید تا به کودک تصویر جدیدی از خودش ارایه دهید.
۲- کودکان را در موقعیتهایی قرار دهید که بتوانند خود را به گونه‌های مختلف ببینند.
۳- بگذارید کودکان تصادفاً از شما مطلب مثبتی درباره خود بشنوند.
٤- برایش شرح دهید چه الگوی رفتاری را می‌پسندید.
٥- سنگ صبور لحظه‌های ویژهٔ کودکانتان باشید.
٦- وقتی کودک شما طبق برچسب گذشته عمل می‌کند، احساسات و انتظارات خود را برایش شرح دهید.

در پی فرصت‌هایی باشید تا به کودک تصویر جدیدی از خودش ارایه دهید.

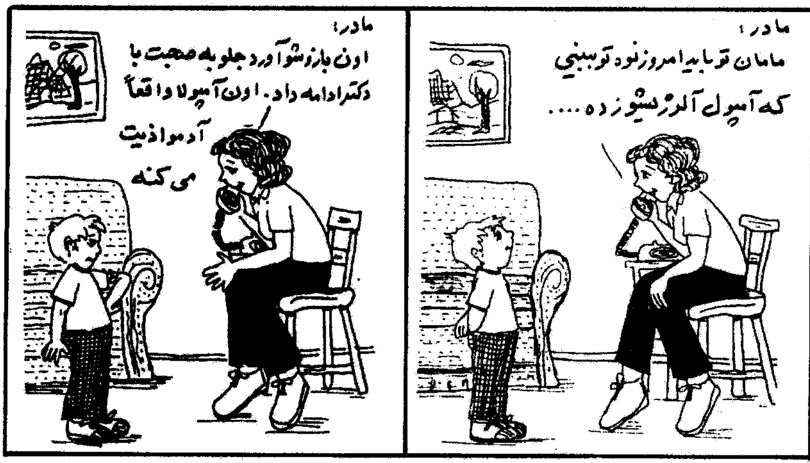


کودکان را در موقعیّت‌هایی قرار دهید که بتوانند
خود را به گونه‌ای مختلف ببینند.



بگذارید کودکان تصادفاً از شما
مطلب مثبتی دربارهٔ خود بشنوند.

نی نی کوچولو



تحریک شدنی



برایش شرح دهید

چه الگوی رفتاری را می‌پسندید.

بازندهٔ دلسوخته



بی‌انضباط



سنگ‌صبور لحظه‌های ویژهٔ کودکان خود باشید.

نامناسب



وقتی کودک شما طبق برچسب گذشته عمل می‌کند
احساسات و انتظارات خود را برایش شرح دهید.



مهارتهایی که به شما کمک می‌کند تا کودکان تصویر متفاوتی از خود به دست آورند، فقط به مهارتهای موجود در این فصل محدود نمی‌شود. تمام مهارتهایی که در این کتاب روی آن کار کرده‌اید، راه را برای «تغییر» هموار می‌کند. برای مثال: مادری که عادت کرده بود پسرش را «فراموشکار» بخواند، این یادداشت را نوشته بود تا به او بفهماند که وقتی خودش بخواهد، می‌تواند همه چیزها را خوب به خاطر آورد.

جورج عزیز
معلّم موسیقی تو امروز به من تلفن کرد که تو در دو جلسهٔ آخر تمرین ارکستر، ترومپت‌ات را با خود نبرده بودی.
اطمینان دارم که تو راهی پیدا می‌کنی تا دیگر ترومپت را فراموش نکنی.

مادر

پدری تصمیم گرفت به جای «قلدر» نامیدن پسرش، با او به مشکل‌گشایی بپردازد. او گفت «جیسون، می‌دونم وقتی سعی می‌کنی افکارتو رو تکالیفت متمرکز کنی، اگه برادرت سوت بزنه، عصبانی می‌شی. ولی کتک کاری رو باید کنار بذاری. فکر می‌کنی چه راهی باید پیدا کنی تا سکوت لازم رو به دست بیاری؟»

آیا این کار (فکر کمک به کودکان تا خود را به طور متفاوتی ببینند) به نظرتان مشکل می‌آید؟ من تا به حال تقاضایی متوقعانه‌تر از این والدین ندیده‌ام که وقتی کودک طی دوره‌ای با پافشاری به نحو ویژه‌ای

رفتار می‌کند، آنان می‌خواهند با خودداری بسیار، رفتار منفی کودک را با فریاد «بازم که داری این کارو می‌کنی» تقویت نکنند. آری، نیروی اراده زیادی لازم است تا برای این کار وقت کنار بگذاریم و با تعمق طرح عملیاتی را بریزیم که کودکان را از نقش ایفاکردن رهایی می‌بخشد.

اگر هم اکنون می‌توانید وقت کنار بگذارید، از خود بپرسید:

۱- آیا ممکن است کودک من در قالب نقشی فرو رفته باشد. خواه در مدرسه، در خانه، با رفقایش یا با خویشاوندانش؟ و آن نقش چیست؟

....

....

۲- آیا این نقش جنبهٔ مثبت دارد؟ (برای نمونه، روح خوشمزگی در دو بهم زنی و نیروی تخیل در خیالبافی»).

....

....

۳- دلتان می‌خواهد فرزندتان در مورد خود چگونه بیندیشد؟ (توانا به قبول مسئولیّت، شایسته انجام کاری تا به آخر و غیره ...).

....

....

در پاسخگویی به این سؤالات دشوار، کار مقدماتی را انجام داده‌اید. اما عملیّات واقعی هنوز در پیش است. اکنون نگاهی به فهرست مهارتهای زیر بیفکنید. سپس کلمات واقعی را که ممکن است برای اجرا کردن مهارت از آنها استفاده کنید، یادداشت بفرمایید.

الف: در پی فرصت‌هایی باشید تا به کودک تصویر جدیدی از خودش ارائه دهید.

....

....

....

ب: کودکان را در موقعیّت‌هایی قرار دهید تا خود را به طور متفاوتی ببینید.

....

....

....

پ: بگذارید کودکان تصادفاً از شما بشنوند که مطلب مثبتی درباره‌شان می‌گویید.

....

....

....

ت : برای کودکانتان شرح دهید چه الگوی رفتاری را می‌پسندید.

....

....

....

ث : سنگ صبور لحظه‌های ویژه فرزندانتان باشید.

....

....

....

ج: وقتی کودک شما طبق برچسب‌های گذشته عمل می‌کند، احساسات و انتظارات خود را برایش شرح دهید.

....

....

....

چ: آیا مهارت دیگری به فکر شما می‌رسد که بتواند مؤثّر واقع شود؟

....

....

....

تمرینی که هم‌اکنون انجام دادید، همان تمرینی است که من چندین سال پیش انجام دادم. چه چیز مجبورم کرد تا آن را انجام دهم؟ یک روز بعد از ظهر که رفته بودم دیوید را از جلسه پیشاهنگی بیاورم، رییس پیشاهنگی به من علامت داد تا همراه او به اتاق پهلویی برم. حالتش ترسناک بود.

با حالتی عصبی پرسیدم «چی شده؟».

«می‌خواستم درباره دیوید صحبت کنم. می‌دانید، ما دچار یه سری مسایل کوچک هستیم.»

«مسایل؟»

«دیوید از پیروی آموزشها سر باز می‌زند.»

«نفهمیدم؟ برای چی؟ منظورتان پروژه‌ایه که حالا روش کار می‌کنه؟»

سعی کرد با بردباری لبخندی بزند. «منظورم تمام پروژه‌هایی است است که از اول سال روی آنها کار کردیم. پسرتان وقتی فکری به

کله‌اش می‌زند، دیگر شمر هم جلودارش نیست. کار خودش را انجام می‌دهد و به هیچ دلیل و برهانی هم توجهی نمی‌کند. صراحتاً عرض کنم، بچه‌ها کمی حوصله‌شان از دست دیوید سر رفته است. او وقت زیادی از بچه‌ها رو هدر می‌دهد آیا او در خانه هم کله شق است؟

به یادم نیست در جواب چه گفتم. من و منی کردم و دیوید را به داخل ماشین هل دادم و آنجا را ترک کردم. تو راه دیوید ساکت بود. رادیو را روشن کردم. خوشبختانه حرف و سخنی پیش نیامد. گویی چیزی در معده‌ام گره خورده بود.

احساس کُردم دیوید بالاخره «ملتفت» شده است. سالها وانمود می‌کردم او فقط کمی در خانه کله‌شقی می‌کند، با من، با پدرش، باخواهر و برادرش. ولی اکنون دیگر از حقیقت‌گریزی نبود. دنیای خارج چیزی را تأیید کرده بود که هرگز مایل نبودم با آن روبرو شوم. دیوید جدی، خودرأی و سرسخت بود.

ساعت خوابم فرا رسیده بود، دراز کشیدم و دیوید را به خاطر اینکه همانند سایر بچه‌ها نیست سرزنش می‌کردم. خودم را سرزنش می‌کردم که چرا او را «قاطر» و یا «ورزوی کله شق» خطاب می‌کردم، هنوز صبح نشده بود که توانستم دید رییس پیشاهنگی را نسبت به پسرم مورد ملاحظه و توجه قرار دهم و فکر کنم که چگونه می‌توانم به دیوید کمک کنم.

یک چیز برایم مسلم بود. برایم مهم بود که روی خط نیفتم و دیوید را در ایفای نقش‌اش به جلو نرانم. کار من این بود که خوبی‌هایش را برجسته و تصدیق کنم (اگر من نمی‌کردم، چه کسی باید می‌کرد؟). باشد. پس او «یکدنده» و «مصمّم» است ولی ضمناً این شایستگی را

دارد که از ذهنی باز و انعطاف‌پذیر برخوردار است و این خصلت‌هاست که نیاز به تأیید دارد.

فهرستی از تمام مهارتهایی که موجب یاری‌دادن به کودکان می‌شد تا خود را به طور متفاوتی ببینند، تهیه کردم. سپس کوشیدم به موقعیتی که سبب لغزش دیوید در گذشته شده بود بیندیشیم. اگر چنین وضعی باز پیش آید چه باید بکنم؟ این فهرستی است که تهیه کردم.

الف) دنبال فرصت‌هایی باشید تا تصویر جدیدی از کودک به خودش ارایه دهید. «دیوید، تو موافقت کردی با ما به خونه مادربزرگ بیایی، در صورتی که دلت می‌خواست تو خونه می‌موندی و با رفقات بازی می‌کردی. این «فداکاری» تو رو نشون می‌ده.»

ب) کودکان را در موقعیت‌هایی قرار دهید تا بتوانند خود را به طور متفاوتی ببینند. «به نظر می‌رسه که هر یک از اعضای خانواده می‌خوان به یه رستوران جداگانه برن. دیوید شاید تو بتونی راه حلی ارایه بدی که مارو از این بلاتکلیفی نجات بده.»

پ) بگذارید کودکان تصادفاً از شما بشنوند که درباره آنها چیز مثبتی می‌گویید. «پدر، امروز صبح من و دیوید به توافق رسیدیم. اون می‌خواست کفش پلاستیکی بپوشه. من هم نمی‌خواستم با پاهای خیس بره مدرسه. بالاخره اون فکر کرد که کتانی‌های کهنشو برای مدرسه بپوشه و یک جفت کفش و جوراب خشک هم برای عوض‌کردن اونا با خودش ببره.»

ت) به او نشان دهید چه الگوی رفتاری را می‌پسندید؟ «خیلی مأیوس شدم امشب دلمو صابون زده بودم که به دیدن فیلم می‌ریم. ولی

پدر گوشزد کرد که قبلاً توافق شده که به دیدن مسابقهٔ بسکتبال بریم ... خوب، فکر می‌کنم دیدن فیلمو باید یه هفته به عقب بندازم.»

ث) سنگ صبور لحظه‌های خاص کودکان باشید. «یادمه اول چه احساسات تندی علیه رفتن به اردوی پیشاهنگی داشتی ولی بعد شروع کردی به فکر کردن و مطالعه کردن و در بارهٔ اون با چند بچهٔ دیگر صحبت کردی و بالاخره تصمیم گرفتی خودت بری و امتحان کنی.»

ج) وقتی کودک شما مطابق گذشته عمل می‌کند، احساسات و انتظارات خود را برایش شرح دهید. «دیوید، پوشیدن جین کهنه در مراسم عروسی نشانه بی‌احترامی نسبت به مردمه. مثل اینه که به اونا بگی این عروسی چیز مهمی نیست! خوب اگه از لباس رسمی پوشیدن و کراوات زدن بدت می‌آید ازت انتظار دارم یه لباس مناسب بپوشی.»

چ) آیا مهارتهای دیگری هم وجود دارد که ممکن است سودمند افتد؟ پذیرش احساسات منفی دیوید؛ دادن فرصت بیشتر برای انتخاب کردن؛ توسل جستن بیشتر به مشکل گشایی.

این تمرینی بود که مسیر رفتار مرا با دیوید عوض کرد. برایم این امکان پیش آمد که او را در پرتو نور جدیدی ببینم و بعد بلافاصله شروع به درمان کردم. سپس همان گونه که او را می‌دیدم، با او رفتار کنم. صد البته که ظرف بیست و چهار ساعت نتیجه خوبی به دست نمی‌آمد. بعضی روزها خوب با هم راه می‌آمدیم. به نظر می‌رسید هر چه بیشتر صلاحیّت او را در انعطاف‌پذیری تحسین می‌کنم، او بیش از پیش انعطاف‌پذیر می‌شود. بعضی روزها کاملاً بد بود و عصبانیّت و

سرخوردگیم مرا به جای اولم سوق می‌داد. و گاهی متوجه می‌شدم که من و او به کلی وارد یک مسابقه فریادکشی شده‌ایم.

ولی پس از طی مدت زمان طولانی، از دلسرد شدن سر باز زدم. با تمام وجود به نحوه جدید برخوردم چسبیدم. پسر «مصمّم» من، مادری داشت با همان قدرت تصمیم.

* * *

پسر کوچک اکنون بزرگ شده است. همین چند روز پیش بود که وقتی به استدلال من گوش نکرد (از نقطه نظر من) طوری آشفته شدم که خودم را فراموش کردم و او را «کله شق» خطاب کردم.

به نظر رسید که وحشت‌زده شده است و پس از لحظه‌ای سکوت گفت:

«پس من این جوری‌ام؟»

«خوب ... من ... من ...». از خجالت لکنت گرفتم:

به آرامی گفت «باشه. مادر ازت متشکرم. من نظر دیگه‌ای درباره خودم دارم.»

یاد آوری مختصر

آزادکردن کودکان از ایفای نقش

۱- در پی فرصتهایی باشید تا تصویر جدیدی از کودک به خودش ارائه دهید.
«تو اون اسباب بازی رو از سه سالگی داشتی، هنوزم نو به نظر می‌رسه!»

۲- کودکان را در موقعیتهایی قرار دهید که بتوانند خود را به انحاء گوناگون ببینند.
«سارا، لطفاً پیچ گوشتی را بیار و دستگیرههای کشو رو محکم کن.»

۳- بگذارید کودکان تصادفاً بشنوند که شما چیز مثبتی درباره شان می گویید.
«با وجود اینکه آمپول اذیتش کرد ولی بدون ناراحتی بازوشو جلو آورد.»

٤- الگوی رفتاری را که می پسندید برایش انجام دهید.
«باختن سخته ولی سعی می‌کنم روحیه ورزشی ازخودم نشون بدم. بهت تبریک می گم.»

۵- سنگ صبور لحظه‌های خاص کودکانتان باشید.
«من یادمه وقتی که تو ...»

٦- وقتی کودک طبق برچسب گذشته عمل می‌کند، احساسات و انتظاراتتان را برایش شرح دهید.
«من دوست ندارم اینطور رفتار کنی. علی رغم اینکه خیلی ناراحت شدی، انتظار دارم روحیه ورزشی از خودت نشون بدی.»

بخش دوم: داستان‌های والدین حال و گذشته

در اینجا تجربیات تنی چند از والدینی را ملاحظه می‌کنید که تصمیم گرفته بودند کودکانشان را از نقشی که در قالب آن ریخته شده بودند رهایی بخشند.

طی جلساتی که درباره ایفاکردن نقش کودکان بحث و گفتگو می‌شد، نزدیک بود دل‌آشوبه بگیرم. فکر می‌کردم که اخیراً رفتارم با گرک چقدر نفرت‌انگیز بوده است و چه چیزهای وحشتناکی به او گفته بودم.

«ای کاش می‌تونستی خودتو ببینی. مثل احمقها رفتار می‌کنی.»

«چرا مثل آدمایی هستی که جلوی همه رو می‌گیره؟»

«مثل اینه که نباید ازت انتظاری داشته باشم. خیلی شری.»

«تو هیچ وقت دوست پیدا نمی‌کنی.»

«مناسب سن وسالت رفتار کن. مثل بچّه‌های دوساله رفتار می‌کنی.»

«خیلی بد غذا می‌خوری. هیچ وقت یاد نمی‌گیری درست غذا بخوری.»

«او را «خدای انتقام خود» می‌پنداشتم و هرگز از بحث و گفتگوی خشن با او دست نمی‌کشیدم. در اوج این جریانات، گفتگویی با معلم او داشتم. وی زبان به شکایت گشود که گرک رشد نکرده است. اگر مدتی پیش بود، احتمالاً با او موافقت می‌کردم. ولی آن روز کلماتش مانند پتکی بر من فرود آمد. موقعیّت را طوری سرو سامان دادم که بدتر از آن نشود. بنابراین تصمیم گرفتم چیزهایی از جلساتمان را مورد آزمایش قرار دهم.

در آغاز دیدم عصبانی‌تر از آنم که بتوانم خوب باشم می‌دانستم که گرک به واکنشی مثبت از جانب من احتیاج دارد اما نمی‌توانستم با او صحبت کنم. بنابراین پس از اولین باری که کاری درست انجام داد، برایش یادداشتی نوشتم.

گرک عزیز:
دیروز برایم روز دلپذیری بود.
تو بیدار شدی و لباس پوشیده منتظر من بودی.
متشکرم
مادرت

چند روز بعد باید او را نزد دندانپزشک می‌بردم. طبق معمول در اتاق انتظار شروع به دویدن به این طرف و آن طرف کرد. ساعتم را بیرون آوردم و به او دادم و گفتم «می‌دونم که می‌تونی پنج دقیقه آروم بشینی». به نظر متعجب می‌رسید ولی آرام نشست تا اینکه دکتر صدایش کرد.

بعد از دندانپزشک کاری کردم که هرگز نکرده بودم. تنهایی با او رفتیم تا با هم شکلات داغ بخوریم و با هم گفتگویی کردیم. آن شب وقتی او را به رختخواب می‌سپردم از اوقاتی که با او گذراندم بسیار لذت بردم.

برایم دشوار بود باور کنم که این امور کوچک بتواند در گرک تغییری به وجود آورد ولی به نظر می‌رسید که می‌خواهد مرا بیشتر خشنود کند و دلگرم سازد. برای مثال کتاب و ژاکتش را روی کف آشپزخانه جا گذاشت معمولاً این اشاره‌ای بود به من که سرش داد

بکشم به او گفتم به شدت عصبانی می‌شوم وقتی می‌بینم باید دائماً چیزهای او را جمع کنم. ولی اطمینان دارم که از این به بعد فراموش نمی‌کند چیزهایش را سر جایش بگذارد.

سر شام انتقاد لحظه به لحظه از غذاخوردنش را متوقف کردم تنها وقتی تذکر می‌دهم که واقعاً کار ناشایستی انجام دهد. در ضمن سعی می‌کنم فقط یک بار تذکر دهم.

هم چنین سعی می‌کنم مسئولیت بیشتری را در خانه به او واگذار کنم به این امید که عاقلانه رفتار کند. از او می‌خواهم لباسها را از خشک کن در آورد، بسته‌های خرید را خالی کند و چیزهایی از این قبیل. حتی اجازه می‌دهم که برای خودش نیمرو درست کند. (و وقتی بعضی از تخم‌مرغها روی کف آشپزخانه نقش زمین می‌شود دهانم را می‌بندم.)

گرچه می‌ترسم بگویم ولی رفتار او قطعاً بهتر شده است شاید برای اینکه خودم با او بهتر رفتار کنم.

* * *

ماهِتِر را به فرزندی قبول کردیم. از اولین روزی که آوردیمش، خوشحالمان کرد. به نحوی مطبوع و ستودنی به رشد خود ادامه می‌داد. من نه تنها او را مایه سربلندی و مسرت خود می‌دانستم بلکه روزی دوازده بار به او می‌گفتم که تا چه حد مایه شادی من است. هنوز بحث شما را درباره ایفای نقش کودکان مطالعه نکرده بودم که در کمال شگفتی متوجه شدم چه بار سنگینی روی دوش او گذاشته‌ام که «خوب» باشد، «خوشایند من» باشد. همچنین دریافتم ممکن است احساسات دیگری در درون او باشد که از نشان دادن آنها واهمه دارد.

دلواپسی‌ام سبب شد بعضی چیزهای نو را امتحان کنم. فرض کردم مهمترین کاری که باید انجام بدهم این است. باید راهی بیابم تا هِتِر بداند که تمام احساساتش درست و به جاست و اینکه اشکالی ندارد اگر آدم عصبانی، آشفته و سرخورده شود. یک روز هنگامی که برای آوردن او از مدرسه نیم ساعت دیر کرده بودم گفتم «حتماً از اینکه مجبور شدی این همه منتظرم بمونی عصبانی شدی» (معمولاً به او می‌گفتم عزیز دلم از اینکه این قدر صبر کردی ازت متشکرم.) بار دیگر به او گفتم شرط می‌بندم از اینکه رفیقت قرارشو با تو بهم زده ازش شدیداً انتقاد کردی» (معمولاً به او گفتم عزیز دلم همه که مثل من با تو با ملاحظه نیستند.)

در ضمن سعی می‌کردم آنچه را که از او می‌خواهم با وضوح و روشنی برایش بگویم. خودم را آزاد گذاشتم و درباره احساسات منفی خودم شروع به صحبت کردم. یک روز به او گفتم «احساس می‌کنم خلقم تنگه و دوست دارم مدتی با خودم تنها باشم» و یا وقتی از من خواست شال گردن نوی خودم را به او امانت بدهم، گفتم «دلم نمی‌خواد اونو به کسی امانت بدهم».

سعی کردم اونو به گونه‌ای دیگر تمجید کنم. به جای اینکه ابراز کنم انجام تکالیف مدرسه او تا چه حد مرا خوشحال می‌کند، آنچه را که انجام می‌داد، توصیف می‌کردم. (این گزارش خیلی خوب و واضح تنظیم شده است) و گذاشتم که این مسیر به جریان خود ادامه دهد.

صبح روز بعد «نخستین روز» بود هتر زیر دوش بود و من مشغول شستن ظرفها بودم که به دیوار کوبید و من شیر آب گرم را تا نیمه بستم. بعد با سرو صدا توی آشپزخانه آمد و تا می‌توانست فریادکنان

گفت :من ازت خواستم شیر آب داغو ببندی زیـر دوش آب سـرد یـخ کردم!»

اگر این کارو یک ماه پیش کرده بود شوکه می‌شدم بـه او مـی‌گفـتم: «هتر برازنده تو نیست که این جور رفتار کنی.»

این بار گفتم «می‌بینم که چقدر عصبانی هستی. دارم برای خودم یک یادداشت ذهنی می‌نویسم که دفعه دیگه که تو زیر دوش آب گرم رفتی به هیچ وجه از آب گرم استفاده نکنم!»

احساس می‌کنم هتر خیال دارد در آینده درباره احـساسات خـودش بیشترصحبت کند و مطمئنم کـه همـه آنچـه را کـه مـی‌گویـد موجـب خوشحالی نخواهد شد. ولی در این مـسیر طـولانی معتقـدم آنچـه کـه برایش مهمتر است این است که واقع‌گرا باشد تا اینکه مجبور شـود بـه خاطر شادی مادرش رل بازی کند.

سخن کوتاه، اکنون هر وقت می‌شنوم که دیگران اظهار می‌دارند کـه بچه‌هایشان چقدر «خوب» هستند کمی بدگمان می‌شوم.

* * *

دیـروز بـا دو دختـرم در زمـین بـازی بـودم. چهـار بـار بـه کیـت دختربزرگم (هشت ساله) گفتم «چشمت بـه ونـدی باشـه ... وقتـی بـه طرف سرسره می‌ره مواظبش باش. ازش دور نشو.»

از اینکه می‌دیدم دارم کیت را در نقش خواهر بزرگ مسئول می‌بیـنم متحیّر شدم. درست است که اعتماد زیادی به او نشان می‌دادم ولی حالا احتمالاً فشار زیادی نیز بر او تحمیل مـی‌کـردم. هنـوز هـم در بـسیاری مواقع به کمک او نیاز دارم.

هم‌چنین از اینکه با وندی (پنج ساله) به عنوان یک بچه خیلی کوچک رفتار می‌کردم خیلی متعجب شدم، قصد ندارم فرزند دیگری داشته باشم. شاید از این رو بود که فکر می‌کردم او بچه کوچولوی من است و من از این‌گونه رفتار با او خوشحال بودم.

هر چه بیشتر درباره آن فکر می‌کردم بیشتر پی می‌بردم که کیت احتمالاً رنجیده است زیرا از آمدن به خانه با وندی و از رفتن به مدرسه تابستانی سر باز زده و برای وندی چیزی نخوانده است. همچنین پی بردم که در سن و سال وندی، کیت کارهایی برای خودش می‌کرد که وندی هنوز نمی‌کند، مانند ریختن شیر برای خودش.

هنوزدر این باره کاری انجام نداده‌ام اما بتدریج اطمینان پیدا می‌کنم که هر دو دختر من به چه چیزهایی نیاز دارند.

وندی نیاز دارد تا بیشتر به خودش متکی باشد نه فقط به خاطر خودش، بلکه برای اینکه فشار کمتری روی کیت وارد آید و کیت نیاز دارد که فرصتی داشته باشد تا آن طور که می‌خواهد از خواهرش مواظبت کند. جز در مواردی که قطعاً به کمک وی نیاز دارم، شاید هراز گاهی بتوانم ناز و نوازشش کنم. از آخرین باری که این کار را کرده‌ام خیلی می‌گذرد.

* * *

برای نیل جای خوشوقتی بود که هفته گذشته به گروه ملحق شدم. آن روز صبح وقتی به خانه رسیدم همسایه بغل دستی به من تلفن کرد. صدایش می‌لرزید. او نیل را دیده بود که سه تا از لاله‌های باغچه‌اش را در راه مدرسه چیده بود.

دست تنها بودم. فکر کردم دوباره شروع شد. او همه چیز را انکار خواهد کرد درست همان طور که در مورد تکه تکه کردن ساعت دیواری کرده بود (بعدها من تکه‌های ساعت دیواری را در اتاقش پیدا کردم). درست همان طور که در مورد ارتقای رتبه‌اش کرده بود (بعداً که با معلمش صحبت کردم گفت که کسی ارتقای رتبه نیافته است). اخیراً زیاد دروغ می‌گفت. حتی برادرهایش به من می‌گفتند «مامان نیل باز داره دروغ می‌گه.»

من می‌دانستم که با او خوب تا نکرده‌ام. همیشه به اومی‌گفتم بهتر است حقیقت را به من بگوید و وقتی او راست نمی‌گفت او را دروغگو خطاب می‌کردم یا درباره دروغگویی برای او حرف می‌زدم یا او را تنبیه می‌کردم. با این کارها اوضاع را خرابتر می‌کرد. اما درستی و راستی برای من و شوهرم اهمیت دارد. نمی‌توانستم بفهمم چرا نیل دروغ می‌گوید.

به هر حال همان طور که قبلاً گفتم در جلسه مربوط به ایفای نقش شرکت کردم. با وجود اینکه بسیار آشفته بودم، می‌دانستم که نمی‌خواهم به نیل نقش دروغگو بدهم.

هنگامی که نیل برای نهار به خانه آمد به او گفتم تو اینکارو کردی؟ مطمئنی نکردی؟ این دفعه دیگه دروغ نگو. مستقیماً به قلب هدف زدم. گفتم نیل خانم آسگود به من گفت تو لاله‌های او را چیده‌ای.

«نه من نکردم. من نبودم.»

«نیل او خودش ترا دیده. او کنار پنجره ایستاده بود و دیده بود.»

«تو فکر می‌کنی که من دروغگو هستم؟ او خودش دروغگو است.»

«نیل من نمی‌خواهم دربارهٔ اینکه چه کسی دروغگو است و چه کسی دروغگو نیست با تو بحث کنم. کار تمام شده است. حالا تو به

هر دلیلی تصمیم گرفتی که سه تا از لاله‌های اونو بچینی. بنابراین باید فکر کنیم که چه جوری می‌تونیم جبران کنیم.»

نیل زد زیر گریه. «من چند تا گل برای معلمم می‌خواستم.»

گفتم «آه پس به این دلیل بود، متشکرم که بهم گفتی چه اتفاقی افتاده ... بعضی وقت‌ها گفتن حقیقت سخته، مخصوصاً اگر فکر کنی که ممکنه تو درد سر بیفتی.»

بعد او زار زار گریست.

او را در آغوش گرفتم و گفتم «نیل می‌بینم که چقدر متأسف هستی. خانم آسگود خیلی عصبانیه. چی کار می‌شه کرد؟»

نیل دوباره زد زیر گریه. «می‌ترسم بهش بگم متأسفم!»

«می‌تونی بنویسی؟»

«نمی‌دونم ... کمکم کن.»

یادداشت کوچکی تنظیم کردیم و او آن را امضا کرد (او کلاس اول است).

گفتم «فکر می‌کنی این کافیه؟»

گیج به نظر می‌رسید.

نظرت در مورد خریدن یک گلدان لاله برای او چیه؟

نیل لبخند بزرگی زد «باشه.»

پس از مدرسه به گل فروشی رفتیم. و نیل گلدان گلی با چهار لاله انتخاب کرد و آن را همراه یادداشت به در خانه آسگود برد، سپس زنگ زد و به طرف خانه دوید.

فکر می‌کنم او دیگر گل نمی‌چیند و هم چنین دیگر دروغ هم نمی‌گوید. و از این به بعد هم با من کمتر رودربایستی دارد و اوقاتی که

در برخورد با من دچار کم‌رویی می‌شود (حدس می‌زنم که باید واقع‌بین باشم) نمی‌گذارم که در نقش دروغگو ظاهر شود. حتماً راهی پیدا می‌کنم تا او را وادارم که حقیقت را برایم بگوید.

* * *

یک روز در پایان جلسه‌ای که درباره ایفای نقش بود، پدری خاطره‌ای را نقل کرد. گفت «یادم می‌آید وقتی پسربچه بودم همیشه با انواع نقشه‌های نامعقول نزد پدرم می‌رفتم. همیشه با کمال جدیت به سخنانم گوش می‌سپرد. سپس می‌گفت «پسرجان تو ممکنه سرت میان ابرها باشه ولی پاهات رو زمینه» اکنون تصویری که او از من به خودم داده است (به عنوان آدمی که در رویاها به سر می‌برد و نیز به عنوان آدمی که می‌داند چگونه با واقعیت روبرو شود) باعث شده است که در مواقع دشوار به کمکم بشتابد ... نمی‌دانم آیا دیگران هم چنین تجربه‌ای را از سر گذرانده‌اند یا نه؟»

به محض اینکه هر یک از ما شروع کردیم گذشته‌مان را برای یافتن پیامی که زندگی‌مان را نشان دار کرده است تجسس کنیم، سکوت تفکر آمیزی در گرفت. به آرامی و با صدای بلند شروع به یادآوری کردیم.

وقتی پسر کوچکی بودم مادر بزرگم همیشه می‌گفت من دستهای شگفت انگیزی دارم. هر وقت سوزنی برایش نخ می‌کردم و یا گره‌های کاموایش را باز می‌کردم می‌گفت که من دستهای طلایی دارم. فکر می‌کنم این یکی از دلایلی است که تصمیم گرفتم دندانپزشک شوم.

«در اولین سال آموزش دستپاچه بودم. عادت داشتم هر وقت رییسم به طور اتفاقی درسم را بازرسی می‌کرد به لرزه بیفتم. معمولاً او یکی دو

نظریه سودمند می‌داد، سپس اضافه می‌کرد هرگز از طرف تو نگران نیستم «الن، اساساً تو خود به خود اصلاح می‌شوی.» نمی‌دانم او هرگز متوجه شد که این کلمات چه الهامی به من می بخشید. این کلمات کمک کردند تا به خودم ایمان بیاورم.»

«وقتی ده سالم بود والدینم برایم تک چرخه‌ای خریدند. تقریباً مدت یک ماه از آن زمین می‌خوردم. فکر می‌کردم راندن آنرا هرگز یاد نمی‌گیرم ولی یک روز ضمن رکاب زدن توانستم تعادلم را حفظ کنم. مادرم عقیده داشت کار فوق العاده‌ای کرده‌ام. از آن به بعد هرگاه درباره یادگیری چیز تازه‌ای نگران می‌شدم (برای مثال زبان فرانسه) می‌گفت هر دختری که بتونه یک چرخه را براند مشکلی در مورد زبان فرانسه نخواهد داشت. می‌دانستم که این حرف غیرمنطقی است. راندن تک چرخه چه ربطی به یادگیری زبان دارد؟ ولی از شنیدن این جمله لذت می‌بردم این جریان مال سی سال پیش است و تا امروز هر وقت در مورد امری دچار تردید می‌شوم صدای مادرم را می‌شنوم «هر دختری که بتونه ...» ممکنه خنده‌دار باشه اما این پندار هنوز هم به من کمک می‌کنه.»

تقریباً همهٔ گروه خاطراتی داشتند که در اختیار بقیه قرار دهند. وقتی جلسه پایان یافت هنوز آنجا نشسته بودیم و همدیگر را می‌نگریستیم. پدری که محرک ما برای یادآوری شده بود سرش را با تعجب تکان داد ما را مخاطب قرار داد و گفت: «هرگز قدرت سخنانتان را روی جوانان ناچیز نپندارید.»

فصل هفتم

جمع بندی

۷

جمع بندی

والدین به ما خاطرنشان کردند که روند «آزاد کردن کودکان از ایفای نقش» کار پیچیده‌ای است. این امر نه تنها نیازمند آگاهی کامل به بسیاری از مهارتهاست بلکه لازم است طرز برخورد با کودک را کاملاً تغییر داد. پدری به ما می‌گفت برای تغییر نقش باید بتوانید همه احساسات، استقلال، تمجید، جانشینهای تنبیه، وکلیه عملکردها را توأماً به کا ربریم.

برای اینکه تقابل پدر و مادر خوش‌اخلاق و پدر و مادری که بر اساس مهارت عمل می‌کنند روشن شود، دو صحنه نمایش نوشته‌ایم. (بر اساس شخصیتهای کتاب «روابط آزاد والدین و فرزندان»). در هر یک از این نمایشنامه‌ها، سوزی هفت ساله نقش شاهزاده خانم را بازی می‌کند. ملاحظه خواهید کرد که مادر در صحنهٔ اول چگونه از عهده دخترش برمی‌آید. ممکن است از خود بپرسید، چه کار دیگری می‌توانست انجام دهد.

شاهزاده خانم ـ قسمت یکم

مادر: همه بدونند من به خونه اومدم! ... هی سوزی ... به مادرت سلام نمی‌کنی.

سوزی با ترش‌رویی نگاهی به بالا می‌اندازد و به رنگ‌آمیزی نقاشی خود ادامه می‌دهد و مادر را نادیده می‌انگارد.

مادر: (بسته‌هایش را زمین می‌گذارد) خوب فکر می‌کنم تقریباً برای مهمانی امشب آماده شدم. نون گرفتم، میوه هم گرفته‌ام (و کیفی کاغذی را جلو روی دخترش آویزان می‌کند و سعی می‌کند تا لبخندی از او دریافت کند.) و یه هدیه کوچیک هم برای سوزی.

سوزی: (کیف را می‌قاپد) برام چی خریدی؟ (اشیای داخل آن را یکی یکی بیرون می‌آورد.) مداد رنگی؟ خیلی خوبه جامدادی ... (آزرده خاطر) یه دفترچه آبی! می‌دونی من از آبی بدم می‌آد. چرا برام قرمزشو نخریدی؟

مادر: (از خودش دفاع می‌کند) بانوی جوان جریان از این قرار بود که به دو فروشگاه سر زدم و هیچ کدام از اونها دفترچه قرمز نداشتند.

سوزی: چرا نرفتی فروشگاه نزدیک بانک.

مادر: وقت نداشتم.

سوزی: خوب برگرد من آبی نمی‌خوام.

مادر: سوزی من دلم نمی‌خواد برای یه دفترچه کوچولو دوباره از خونه بیرون برم امروز خیلی کار دارم که باید انجام بدم.

سوزی: من از دفترچه آبی استفاده نمی‌کنم تو فقط پولتو تلف کردی.

مادر: (آه می‌کشد) هی تو هم لوس‌بازی در می‌آوری. همیشه باید همه چی اون جوری باشه که دلت می‌خواد، نه؟

سوزی: (دلربایی را آغاز می‌کند) نه نمی‌خوام ولی قرمز رنگ دلخواه منه. آبی رنگ چرندیه. خواهش می‌کنم.

مادر: خوب ... شاید بعداً برات بگیرم.

سوزی: اوه چقدر خوب شد ... (دوباره به رنگ آمیزی ادامه می‌دهد.) مامان؟

مادر: بله؟

سوزی: می‌خوام بتسی امشب بیاد خونه ما بمونه.

مادر: این پرسیدن نمی‌خواد. میدونی که من و پدرت امشب برای شام مهمون داریم.

سوزی: ولی اون باید امشب بیاد خونه ما بمونه. من قبلاً بهش گفتم که می‌تونه بیاد.

مادر: خوب بهش بگو که نمی‌تونه بیاد.

سوزی: تو خیلی پستی.

مادر: من پست نیستم فقط نمی‌خوام وقتی که مهمونی داریم بچه‌ها زیر دست و پا بلولند. یادته که دفعه پیش چی کار کردین؟

سوزی: ما شما را به دردسر نمی‌اندازیم.

مادر: (با صدای بلند) گفتم نه!.

سوزی: تو منو دوست نداری!، (شروع به گریه می‌کند.)

مادر: (مضطرب) ببین سوزی، تو خودت می‌دونی که من تو رو دوست دارم (چانه‌اش را با محبت می‌گیرد) بیا ببینم شازده‌کوچولوی من کیه؟

سوزی: آه خواهش می‌کنم مادر، باشه بیا با هم خوب باشیم.

مادر: (برای لحظه‌ای سست می‌شود) خوب ... (سرش را تکان می‌دهد) سوزی نمی‌شه چرا تو همیشه کارو برام مشکل می‌کنی. وقتی می‌گم نه یعنی نه!

سوزی: (کتاب نقاشی‌اش را روی زمین پرت می‌کند.) ازت متنفرم!

مادر: (سخت‌گیرانه) از کی تا حالا کتاب پرت می‌کنی؟ برش‌دار

سوزی: ور نمی‌دارم!

مادر: همین حالا ورش‌دار

سوزی: (با تمام قدرت جیغ می‌زند و مدادرنگی‌های نواش را یکی یکی به زمین پرت می‌کند) نه ! نه ! نه !

مادر: چه طور جرأت می‌کنی اون مداد رنگی‌هارو پرت کنی!

سوزی: (یک مداد رنگی دیگر پرت می‌کند.) اگر دلم بخواد می‌کنم.

مادر: (به بازوی سوزی ضربه‌ای می‌زند) گفتم بس کن بداخلاق نِنُر.

سوزی: (جیغ می‌زند) تو منو زدی! تو منو زدی!

مادر: مداد رنگی‌هایی رو که برات خریده بودم شکستی.

سوزی: (با حالت هیستریک گریه می‌کند) نگاه کن دستمو کبود کردی.

مادر: (با آشفتگی بازوی سوزی را مالش می‌دهد.) متأسفم عزیزم. فقط یه خراش جزئیه. باید جای ناخنم باشه زود خوب می‌شه.

سوزی: منو زخمی کردی.

مادر: خودت می‌دونی که دلم نمی‌خواست این جوری بشه. مادر برای دنیا هم بهت صدمه نمی‌زنه. میدونی چیه؟ بزار به بتسی تلفن کنیم و بهش بگیم که امشب می‌تونه بیاد این جا راضی شدی.

سوزی (هنوز اشک آلود) آره.

همان طور که می‌بینید اوقاتی وجود دارد که محبت، اعمال خود به خودی و نیات خوب کافی نیست. هنگامی که والدین روی خط آتش هستند به مهارت نیز نیاز دارند.

در صحنه بعدی همان مادر را با همان کودک می‌بینیم با این تفاوت که این بار مادر از تمام مهارتهایش استفاده می‌کند تا دخترش را وا دارد که به گونه‌ای متفاوت رفتار کند.

شاهزاده خانم ـ قسمت دوم

مادر: همه بدونند من به خونه اومدم ! ... هی سوزی، می‌بینم داری نقاشی می‌کنی.

سوزی: (به بالا نگاه نمی‌کند) آره.

مادر: (بسته‌هایش را زمین می‌گذارد) فکر می‌کنم برای مهمونی امشب آماده‌ام. در ضمن وقتی بیرون بودم مقداری وسایل مدرسه برات خریدم.

سوزی: (کیف را می‌قاپد) برام چی خریدی؟ (چیزها را بیرون می‌کشد) مداد رنگی ... خوبه ... جامدادی ... (آزرده‌خاطر) دفترچه آبی! میدونی که من از آبی بدم می‌آد. چرا برام قرمزشو نخریدی؟

مادر: چرا نخریدم؟

سوزی: (مردد) چونکه فروشگاه قرمزشو نداشت؟

مادر: (نظر سوزی را تأیید می‌کند) درست حدس زدی.

سوزی: در این صورت باید به یه فروشگاه دیگه می‌رفتی.

مادر: سوزی وقتی من برای دخترم چیزی می‌خرم دوست دارم بشنوم که «متشکرم مادر ... به خاطر مدادرنگی‌ها متشکرم ... به خاطر جامدادی متشکرم ... از اینکه برام دفترچه گرفتی متشکرم اگر چه که رنگش دلخواه من نیست.»

سوزی: (با اکراه) متشکرم ... ولی هنوز فکر می‌کنم آبی رنگ چرندیه.

مادر: تردیدی در این باره نیست. وقتی موضوع سر رنگه، خوب تو سلیقه خاصی داری.

سوزی: آره ... من تمام گلها رو قرمز می‌کشم ... مامان، بتسی می‌تونه امشب بیاد خونه ما.

مادر: (خواست او را مورد ملاحظه قرار می‌دهد) پدر و من امشب مهمونی داریم و مطمئناً شب دیگه‌ای می‌تونه بیاد فردا، یا شنبه بعد؟

سوزی: ولی او امشب باید بیاد این جا بمونه. من قبلاً گفتم که می‌تونه.

مادر: (قاطع) ببین سوزی، یا فردا شب یا شنبه بعد. کدومو ترجیح میدی؟

سوزی: (لبش مرتعش می‌شود) تو منو دوست نداری.

مادر: (یک صندلی به طرف او می‌کشد) سوزی حالا وقتش نیست درباره دوست داشتن حرف بزنیم. ما داریم تصمیم می‌گیریم که ببینیم وقت مناسب برای آمدن دوستت کی است.

سوزی: (گریان) بهترین شب، امشبه.

مادر: (مصرانه) باید وقتی باشه که هم برای تو مناسب باشه هم برای من.

سوزی: من به وقت مناسب برای تو اهمیّتی نمی‌دم. تو خودخواهی. (کتاب نقاشی رو به کف اتاق پرت می‌کند و شروع می‌کنه به گریه کردن).

مادر: هی من این کارو دوست ندارم! کتاب برای پرت کردن نیست! (کتاب را بر می‌دارد و گرد و خاکش را می‌تکاند). سوزی وقتی از چیزی عصبانی می‌شی، احساساتتو با کلمات به من بگو «مامان من عصبانی‌ام! خیلی آشفته هستم ... من روی اینکه بتسی امشب بیاد این جا حساب می‌کردم.»

سوزی: (شکایت کنان) می‌خواستیم با هم شیرینی درست کنیم. بعد هم تلویزیون تماشا کنیم.

مادر: راستی!

سوزی: و بتسی خیال داشت کیسه خوابشو بیاره. منم می‌خواستم تشکمو روی زمین پهلوی اون پهن کنم.

مادر: پس شما تمام بعد از ظهر رو نقشه طرح کردین!

سوزی: بله، تمام روز رو توی مدرسه راجع به این صحبت می‌کردیم.

مادر: آدم انتظار چیزی رو داشته باشه بعد مجبور شه نقشه هاشو عوض کنه، خیلی ناامیدکننده است.

سوزی: درسته. پس می‌تونه امشب بیاد مادر. خواهش می‌کنم ... خواهش می‌کنم ... از ته دل خواهش می‌کنم.

مادر: خیلی دلم می‌خواست امشب برام مناسب بود ... ولی نیست (بر می‌خیزد) سوزی می‌رم آشپزخانه ...

سوزی: ولی مامان ...

مادر: (در حین ترک کردن آنجا) ضمن اینکه شامو درست می‌کنم، می‌خواهم بدانم چه شبی را مناسب می‌دانی.

سوزی: ولی مامان ....

مادر: (از آشپزخانه داد می‌زند) هر وقت تصمیم گرفتی که کی بتسی رو دعوت کنی، لطفاً بهم خبر بده.

سوزی : (با تلفن و دفتر چه به طرف میز میره) الو بتسی تو امشب نمی‌تونی بیای ... پدر و مادرم یه مهمونی احمقانه دارن. می‌تونی فردا یا شنبه بعد بیای.

در نمایش دوم، مادر از تمام مهارتهای لازم استفاده کرده است تا سوزی را از ایفای نقش شاهزاده‌خانم دور نگه دارد. آیا بهتر نمی‌شد اگر در زندگی واقعی نیز می‌توانستیم به روشی عمل کنیم که هم برای کودکان‌مان مفید باشد و هم برای خودمان.

ولی زندگی نمایشنامه کوتاه و شسته رفته‌ای نیست که حفظ و سپس اجرا گردد. نمایش زندگی واقعی که کودکان هر روز ما را با آن در گیر می‌کنند، به ما فرصت تمرین یا تفکر احتیاطی نمی‌دهد. اگرچه ممکن است با وجود این راهنمایی‌ها کاری کنیم یا چیزی بگوییم که موجب پشیمانی شود اما جهت روشنی داریم که می‌توانیم به آن رجوع کنیم. قوانین اساسی‌ای وجود دارد که به آنها اتکا داشته باشیم. می‌دانیم که اگر وقت صرف کنیم تا احساسات کودکان‌مان را بشنویم و یا درباره

احساسات وخود صحبت کنیم، چندان مرتکب اشتباه نخواهیم شد. اگر به جای انتقاد از گذشته، روی راه حلهای جدید کار کنیم ممکن است مسیر را موقتاً گم کنیم ولی باز فرصت هست: هرگز راه را کاملاً گم نخواهیم کرد.

مطلب نهایی: اجازه ندهید خودمان نقش پدر یا مادر خوب، پدر یا مادر بد، پدر یا مادر سهل‌گیر، پدر یا مادر سخت گیر را ایفا کنیم. بیایید در وهله اول به خودمان به عنوان انسانی با توانایی عظیم و بالقوه برای رشد و تغییر بیندیشیم. روند زندگی و کار با کودکان نیروی زیادی مطالبه می‌کند و آن را به تحلیل می‌برد. دل، هوش، بنیه، می‌خواهد. وقتی ما بر وفق توقعات خود زندگی نمی‌کنیم (که همیشه هم نمی‌کنیم)، بگذارید نسبت به خودمان به اندازه کودکان‌مان مهربان باشیم. اگرکودکان‌مان هزاران شایستگی. هزاران فرصت دارند، خوب بیایید باز هم یکی بیشتر به آنها بدهیم. بیایید به خودمان هم هزار فرصت بدهیم، یکی دو تا هم روی آن.

این کتاب کلاً درباره چیست؟

حتماً با خواندن این کتاب، پرسش‌های بسیاری برایتان مطرح شده است. قواعد جدیدی برای فراگرفتن مهارتهای جدید در عمل، الگوهای جدید برای یادگیری و فراموشی الگوهای قدیمی. دسته‌بندی همه اینها و پیش گرفتن راه های جدید، بویژه تلاش برای اینکه تصویر بزرگتر، از دایره دیدمان خارج نشود، گاه گاهی ما را به دشواری می‌اندازد. از این رو بیایید برای آخرین بارنگاهی بیاندازیم و ببینیم که این شیوه ارتباط کلاً درباره چیست؟

ما می‌خواهیم برای زندگی کردن راهی بیابیم که بتوانیم درباره خودمان احساس خوبی داشته باشیم و به کسانی که دوستشان داریم کمک کنیم تا آنان نیز درباره خودشان احساس خوبی داشته باشند.

ما می‌خواهیم راهی بیابیم که بدون عیب‌جویی و تهمت متقابل، با دیگران زندگی کنیم.

ما می‌خواهیم راهی بیابیم که نسبت به احساس همدیگر بیشتر حساس باشیم.

ما می‌خواهیم راهی بیابیم تا در برابر نیازهای کودکان‌مان (همچنین در مقابل نیازهای خودمان) با احترام رفتار کنیم.

ما می‌خواهیم راهی بیابیم که موجب شود کودکان‌مان مسئول و دقیق بار بیایند.

ما می‌خواهیم دور باطل گفتگو میان خودمان و کودکان‌مان (که نسل به نسل به ما ارث رسیده است) را بشکنیم و میراث متفاوتی برای فرزندمان باقی بگذاریم: روش ارتباطی‌ای که بتوانند برای بقیه عمرشان استفاده کنند، با رفقایشان، با همکارانشان، والدینشان، همسرشان، و روزی با فرزندانشان.

کتابهای منتشر شده :

۱- **اتوبوس شماره ۹ به مقصد بهشت.** چگونه بهشتی برای خود بسازیم؟
(لئو بوسکالیا / ناهید ایران‌نژاد)

۲- **از باربارا بپرسید!** سؤالاتی در مورد روابط زناشویی و ...
(باربارا دی انجلیس / حسینعلی مقیمی)

۳- **استرس: خوب، بد، زشت** چگونه زندگی بدون استرس داشته باشیم
(دکتر فرد لاسکین و دکتر کنت ر. پلیتر / مهدی قراچه‌داغی)

۴- **باز هم مثبت درمانی** (نورمن وینسنت پیل / فریبا مقدم)

۵- **بچّه‌های طلاق** خودآموز تربیت کودکانی که پدر و مادر آنها از هم جدا شده‌اند.
(دکتر تایبر / توراندخت تمدن «مالکی»)

۶- **بزرگسالان بی‌قرار همان کودکان بی‌قرارند** (پل وندر / مینو پرنیانی)

۷- **به بچّه‌ها گفتن، از بچّه‌ها شنیدن (جلد دوم)**
چگونه در هر شرایطی با کودکان خود گفتگو کنیم.
(ادل فابر / نفیسه معتکف)

۸- **بله‌برون** – قبل از بله گفتن برای ازدواج به این صد سؤال سخت پاسخ دهید.
(سوزان پایور- حسینعلی مقیمی)

۹- **بیا با هم شادی را جستجو کنیم.** چگونه می‌توان عادتهای بد احساسی را از خود دور کنیم؟
(پنلوپ راشینوف / توراندخت تمدن «مالکی»)

۱۰- **بیا من و تو ما بشویم**
(دانیل لی وایس / مهدی قراچه داغی)

۱۱- **بیا دریا شویم-** بحثی در روان‌شناسی عشق
(لئو بوسکالیا / ناهید ایران‌نژاد)

۱۲- **تحلیل رفتار متقابل** روشهای نوین در روان‌شناسی
(ون جونز - یان استوارت / دکتر بهمن دادگستر)

۱۳- **خویشتن جدید** اندیشه‌هایی نو در روان‌شناسی
(موریل جیمز / دکتر بهمن دادگستر)

۱۴- **روان‌شناسی اضطراب-** چگونه اضطراب را از خود دور کنیم.
(روبرت هندلی / مهدی قراچه‌داغی)

۱۵- **روان‌شناسی افسردگی-** چگونه می‌توان بدون افسردگی زندگی کرد؟
(دکتر دیوید برنز / مهدی قراچه‌داغی)

۱۶- **روان‌شناسی بلوغ-** چگونه حالات روانی نوجوانان را بررسی کنیم؟
(هایم گینوت/ مهدی قراچه‌داغی)

۱۷- **روان‌شناسی تنبلی-** مرکز قراردادن نیروهای جسمی برای مبارزه با تنبلی
(ادوانس بلس / مهدی قراچه‌داغی)

۱۸- روان‌شناسی خشم – تعریف و بیان پدیدهٔ خشم و راههای جلوگیری از آن
(کارول تاوریس / تقی‌پور و درودی)
۱۹- روان‌شناسی رشد – چگونه فرزندان خوب تربیت کنیم؟
(توماس لیکونا / مهدی قراچه‌داغی)
۲۰- روان‌شناسی رنج- کشف و درمان رنج‌های اولیه زندگی
(دکتر آرتور انو / زهرا ادهمی)
۲۱- زندگی با عشق چه زیباست-بیان فلسفهٔ عشق و آموختنِ فنِ مهرورزی...
(لئو بوسکالیا / مهدی قراچه‌داغی)
۲۲- زنده باد خودم – چگونگی بی‌نهایت بودن نیروی انسان در مراحل زندگی
(وین دایر / بدری نیک فطرت)
۲۳- زن، مرد، ارتباط- زنها ونوسی و مردها مریخی هستند.
(جان گری / مهدی قراچه‌داغی)
۲۴- سالمندان- چگونه از پدر و مادر سالمند خود نگهداری کنیم؟
(لارنس اشتاین برگ / مهدی قراچه‌داغی)
۲۵- سالهای شیرین نوجوانی (بلوغ ۲)- بررسی حالات روانی دوران بلوغ
(دکتر لارنس اشتاین برگ / مهدی قراچه‌داغی)
۲۶- سلامتی هم زیباست- چگونه فراست جسم را پیدا کنیم؟
(دکتر دیپاک چوپرا / مهدی قراچه‌داغی)
۲۷- سلام بر آرزوها- تمام آروزهای شما ممکن است اگر ...
(لارسن دونا کوهن/ کیاندخت نورافروز)
۲۸- فکرت را عوض کن، زندگیت عوض می‌شود (جرالد جمبالسکی / فریبا مقدم)
۲۹- قصه درمانی (میلتون ایکسون / مهدی قراچه‌داغی)
۳۰- سادگی درون- ۱۰۰ شیوه برای بازیابی آرامش و پرورش روح
(آیلین سنت جیمز / نسرین ملکی)
۳۱- کودک مثبت‌گرا - چگونه فرزندان خود را در برابر افسردگی بیمه نماییم؟
(مارتین سلکمن/ ناهید ایران‌نژاد)
۳۲- مثبت درمانی- چگونه افکار منفی را از خود دور کنیم؟
(نورمن وینسنت پیل / توراندخت تمدن «مالکی»)
۳۳- مرا نمی‌فهمی، تو هم مرا نمی‌فهمی(دبورا تانن/ مهدی قراچه‌داغی و زهره فتوحی)
۳۴- همه را دوست دارم و آنان نیز مرا (لئو بوسکالیا / زهره فتوحی)
۳۵- هنر عاشقی- بحثی در روان‌شناسی عشق، ارزشهای سنتی و تعالی روحی
(اسکات پک/ زهرا ادهمی)
۳۶- اصول مدیّریت به زبان ساده (ویلیام فردریک / دکتر بهمن آرمان- محمدرضا رئوفی)

۳۷- **اصول مدیریت بازرگانی** (راجر اولدکرن / سوسن افشار)
۳۸- **چگونه سرپرست برتری باشیم؟** (پیتر کیوسینز / دکتر بهزاد رمضانی)
۳۹- **رهبری**- مهارتهایی که هر مدیر و مسئولی باید داشته باشد.
(پروفسور ادوارد چاپمن / دکتر بهزاد رمضانی)
۴۰- **رهبری و مدیر یک‌دقیقه‌ای**- تئوریهای مطرح رهبری
(کنت بلانچارد / دکتر بهزاد رمضانی)
۴۱- **قدرت مدیریت اخلاقی**-هیچ راه درستی برای انجام کاری نادرست وجود ندارد.
(کنت بلانچارد / دکتر بهزاد رمضانی)
۴۲- **مدیر یک دقیقه‌ای و استرس**- مدیر یک دقیقه‌ای به مقابله با استرس می‌رود.
(کنت بلانچارد / دکتر بهزاد رمضانی)
۴۳- **مدیریّت بدون زور و اجبار**- چگونه به مدیریت راهبرانه دست یابیم.
(ویلیام گلاسر / نسرین ملکی)
۴۴- **مدیریّت تولید** (حمید داوودپور)
۴۵- **مدیریّت توانمند** (پروفسور تی جف / دکتر بهزاد رمضانی)
۴۶- **مدیریّت فرایند انگیزش** (توویلادیل / دکتر بهزاد رمضانی)
۴۷- **مدیریّت و آموزش فکر**- درست فکر کردن با روشهای علمی
(ادوارد دو بونو / بدری نیک فطرت)
۴۸- **مدیریّت فرایند ارتباطات مؤثر**- مهارتهای مدیریت برتر
(برت دکر / دکتر بهزاد رمضانی)
۴۹- **مدیر یک دقیقه‌ای و گفتگو با مدیریک‌دقیقه‌ای**- بحثی در روان‌شناسی مدیریت
(اسپنسر جانسون و کنت بلانچارد/ صدیقه ابراهیمی «فخار»)
۵۰- **مدیر یک‌دقیقه‌ای و میمونها** شاخص مدیر به ستوه آمده و پرمشغله
(کنت بلانچارد / صدیقه ابراهیمی «فخار»)
۵۱- **معلم یک دقیقه‌ای**- چگونه خود را آموزش دهیم.
(اسپنسر جانسون و کنت بلانچارد / صدیقه ابراهیمی «فخار»)
۵۲- **هدیه (هدیه‌ی حال)** هدیه‌ی که شما را در کار و زندگی خوشحال می‌کند.
(اسپنسر جانسون/ صدیقه ابراهیمی «فخار»)
۵۳- **یک دقیقه برای خودم**-چگونه می‌توان فقط در یک دقیقه کوتاه از خودمان مواظبت کنیم؟
(دکتر اسپنسر جانسون / صدیقه ابراهیمی «فخار»)
۵۴- **انسان و سمبولهایش (۱)** - به سوی شناخت ناخودآگاه
(کارل یونگ / حسن اکبریان طبری)
۵۵- **انسان و اسطوره‌هایش (۲)**- به سوی شناخت ناخودآگاه
(کارل یونگ / حسن اکبریان طبری)

۵۶- سَروری عشق- راهنمای عملی در خدمت هنر ارتباط، از حکمت قوم تولتک
(دون میگوئل رویز / مینو پرنیانی)
۵۷- برای آن به سوی تو می‌آیم- بحثی در خداشناسی و خودشناسی
(دادا جی پی واسوانی / فریبا مقدم)
۵۸- هر روز به سوی تو می‌آیم- دعاهای روزانه برای خداشناسی و خودشناسی
(دادا جی پی واسوانی / فریبا مقدم)
۵۹- گفتگو با خدا (در سه جلد) بحثی در خودشناسی و خداشناسی
(نیل دونالد والش / توارندخت تمدن «مالکی»)
۶۰- آناتومی بدن مرد- آناتومی کامل بدن مرد با بیش از هزار سؤال
(کار گروهی پزشکان بیمارستانماینت سانیای آمریکا/ دکتر فرخ سیف بهزاد)
۶۱- پادشاهان سرخ- سرگذشت کامل خاندان رومانف‌ها تا حکومت لنین
(میشل دوسن پی‌یر / میترا معصومی)
۶۲- خودآموز موسیقی (کینگ پالمر/ بهروز وجدانی)
۶۳- روز تولد شما- طالع‌بینی چینی براساس روز تولد
(دکتر م کاتاکار / ناهید ایران‌نژاد)
۶۴- زنان نیرومند جوان می‌مانند- ورزش بانوان و اطلاعاتی در مورد آنها
(دکتر میریام نلسون / شهره عبداللهی)
۶۵- سکوت بره‌ها- داستانی از یک پدیدهٔ روان‌شناختی
(توماس هریس / اصغر اندرودی)
۶۶- فرهنگ تفسیری موسیقی (فرهنگ کامل موسیقی به ۹ زبان)
(ترجمه و گردآوری: بهروز وجدانی)
۶۷- فرهنگ جامع موسیقی ایرانی (دوره دو جلدی)
بیوگرافی، سازشناسی، واژگان هنری و ... در زمینه موسیق ایرانی
(پژوهش و نگارش: بهروز وجدانی)
۶۸- فرهنگ علوم تغذیه و مهندسی صنایع غذایی
(گردآوری: سید مصطفی ایران‌منش)
۶۹- فرهنگ هنر و هنرمندان- بیوگرافی بیش از سه هزار نقاش، مجسمه‌ساز و پیکرتراش
(پیتر و لیندا موری / سوسن افشار)
۷۰- یوگای شفابخش- تعلیم یوگا همراه با تصاویر رنگی قابل درک
(دکتر جی تی شاه / مهرآور جعفرنادری)
۷۱- ئی‌چینگ به روش ساده- قدیمی‌ترین روش پیشگویی در جهان
(رودریک / دکتر بهمن ستوحی)

How To Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk

Adele Faber & Elaine Mazlish

نشر دایره
تهران صندوق پستی ۳۹۶ -۱۵۷۴۵
www.dayerehgroup.com

۷۵۰۰ تومان

ISBN: 978-964-6839-12-0